

Träningsläger 2022

7/5-8/5

Program för helgen

Lö 08.45 avfärd från graalstugan till Kristianstad arenaområde

10.00-12.00 Intervaller på löparbanorna i Kristianstad

Omklädning och dusch sedan avfärd till Åhus camping och incheckning i stugorna.

Ca 14.00 mat (pasta o köttbullar)

Ca 15.30 Distanspass i skogarna runt campingen

Ca 18.30 beställer vi pizza

Sön 08.00 Frukost och städning av stugorna

Ca 10.00 -12.00 Långpass 10-25km

Dusch och omklädning

Hemfärd

Jag har bokat 2 st 4 bäddsstugor med toalett och dusch i, man behöver ta med sig sängkläder (lakan, påslakan mm)

Det är 7st föranmälda + Jag och Carolina som bor i husvagnen.

Är det någon mer som vill följa med så är det sista datum 25/4 att anmäla sig till mig och även dom som är anmälda att säga ifrån om dom har fått förhinder och vill hoppa av.

Allt kommer att ingå Lunch, pizza, frukost och övernattnig.

Förhoppningsvis får vi en solig och härlig träningshelg.

Skynda på med anmälan till mig mvh Jonas Almarsson 0708856184