

# Träningsläger 2024

13/4-14/4

Hej! Nu är det dags för träningsläger igen och det kommer att bli i Åhus i år också. **Bindande anmälan till mig senast 1 april.**

Jag har bokat 2 st 4 bäddstugor med toalett och dusch i, man behöver ta med sig sängkläder (lakan, påslakan mm) Det går att boka till mer stugor om intresse finns.

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 070-885 61 84 eller på [jonas@skgraal.se](mailto:jonas@skgraal.se)**

## 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 16.00 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 sedan hemfärd.

Välkomna // Jonas Almarsson