

# Träningsläger 2026 9/5 -10/5

Hej!

Nu är det dags för träningsläger igen och som vanligt kommer det att bli i Åhus i år igen. Bindande anmälan 15 april på tävlingsanmälan som öppnar inom kort. Jag har bokat 2st 4bädds villavagnar med toalett och dusch i, man behöver ta med sig sängkläder (lakan, påslakan mm) Det går att boka till mer stugor om intresse finns. Det kommer att ingå Lunch lördag, mat på kvällen, frukost och övernattnig. Förhoppningsvis får vi en solig och givande träningshelg så in och anmäl er snarast så jag kan boka mer stugor om det behövs.

Preliminärt schema kan bli ändring

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 lunch

Ca 16.00 Distanspass i skogarna runt campingen + gruppträning med ledare (om han kan den dagen)

Ca 18.30 mat

Sön 08.00 städning av stugorna sedan frukost och efter det Långpass 10-25km

Frågor kan ni ta med mig [jonas@skgraal.se](mailto:jonas@skgraal.se) eller 070-8856184

Välkomna // Jonas Almarsson

