

Träningshelg med Lulekamraterna

Storlappberget, Överkalix, 28-30/7



Nu har det blivit dags för Lulekamraterna att bjuda in till ett träningsläger i Överkalix helgen 28-30/7. Det kommer att finnas möjlighet till många olika aktiviteter tillsammans med andra som exempelvis:

- Teknikträning och löpskolning
- Styrketräning för löpare
- Morgonjogg, intervaller, distanspass, långpass, stiglöpning, m.m.
- Rullskidåkning
- Föreläsningar eller workshops om något löprelaterat ämne
- God mat, bastu och trevligt umgänge

Du väljer själv vilka aktiviteter som du vill vara med på. Blir det för mycket träning finns möjlighet att njuta av midnattssol, relaxa och ta promenader i den fina terrängen runt Lappberget.

Träningslägret är både för Lulekamraternas medlemmar och icke medlemmar, men fram till och med 30 juni kan enbart medlemmar anmäla sig. Efter detta datum är det öppet för alla att anmäla sig till eventuellt kvarvarande platser.

Vi samåker från parkeringen utanför Stil fredag eftermiddag och återvänder söndag eftermiddag/kväll. Vi delar på bränslekostnaden.

Vi kommer att bo gemensamt i enkla stugor (två stugor, åtta bäddar/stuga) på Lappberget. Utöver stugorna hyr vi en service-byggnad med kök, allrum, duschar och bastu. Lappberget är ett populärt ställe för träningsläger och erbjuder fin terräng i form av tallhedar, stigar, skogsvägar mm.

Anmälan: Frågor och anmälan via mail: lulekamraterna@hotmail.com

Mat: Inhandlas och lagas tillsammans i servicebyggnaden. Eventuellt äter vi något mål på stan i Överkalix. Meddela eventuella allergier i samband med anmälan.

Kostnad: Fram till och med 30 juni är anmälningsavgiften för boende 2 nätter 300:- och därefter 400:-. Om man vill delta men ej bo på anläggningen är anmälningsavgiften 100:-. Betalning sker till Lulekamraternas PG 775025-0. Utöver anmälningsavgift delar vi på matkostnad och vid samåkning delar vi på bränslekostnaden.

Övrig info: Kom ihåg att ta med sängkläder, handduk och myggmedel. Vi hjälps åt med städning av stugorna.

Först till kvarn, så vänta inte för länge med anmälan. Hoppas ni har möjlighet att hänga med på denna träningshelg! ☺