Träningshelg med Lulekamraterna

 Bergsviken, Piteå 9-11 augusti

****

Nu har de blivit dags för Lulekamraterna att bjuda in till en träningshelg i Piteå helgen 9-11 augusti. Vi kommer att erbjuda ett smörgåsbord av aktiviteter som exempelvis:

* Teknikträning och löpskolning
* Styrketräning för löpare
* Morgonjogg, intervaller, distanspass, stiglöpning mm
* Långpass med Pite Runners
* God mat, bastu, bad och trevligt umgänge
* Kom gärna med förslag på fler aktiviteter

Du väljer själv vilka aktiviteter som du vill vara med på. Blir de för mycket träning finns möjlighet att relaxa och ta promenader i den fina terrängen kring Bergsviken och Ursbergets terrängspår.

Träningslägret är endast för Lulekamraternas medlemmar. Om du betalar in medlemsavgiften (200kr/år) innan anmälan går det bra att följa med.

Vi åker tillsammans från parkeringen utanför Stil fredag eftermiddag och återvänder söndag eftermiddag.

Vi kommer att bo gemensamt på Hotell Sport & Rest på Bergsviken som är ett populärt ställe för träningsläger och erbjuder fina träningsmöjligheter. Alla rum är utrustade med TV och kylskåp samt med trådlöst internet. På hotellet finns möjlighet till självhushåll i fullt utrustade kök.

Obs! Om du enbart vill vara med dagtid och bo hemma så ange detta i anmälan.

Kostnad: Boendeavgift 500kr/person, utöver detta tillkommer kostnad för transport och mat.

Anmälan: Anmälan via mail: lulekamraterna@hotmail.com Senast den 25 juli.

Betalning: Sker till Lulekamternas PG 775025- 0

Frågor: Kontakta Marcus Nilsson marnilsson97@gmail.com

Mat: Inhandlas och lagas tillsammans.

Övrig info:

 Om vi blir för få deltagare kan träningshelgen ställas in vilket kommer meddelas senast 28/7. Hoppas ni har möjlighet att hänga med på denna träningshelg! ☺