Hejsan! Jag (Gustav) tycker det har saknats ett läger på årsplaneringen, och därför bjuder jag tillsammans med Sundsvalls skridskoklubb nu in till Kickoff-läger i Sundsvall. Lägret kommer pågå under Kristi himmelsfärd 9-12 maj.

Lägret vänder sig till träningsvilliga junior C,B,A/senior/veteranåkare. Träningsvilliga tränare/föräldrar är självklart också välkomna. Du bör ha relativt god vana på cykel och/eller löpning då det kommer vara många timmar ute på vägarna och i skogen. Fokus på lägret kommer vara rolig och varierad grundträning som passar in i starten av grundträningsperioden. Främst distanspass på cykel och terränglöpning i den fina naturen i Sundsvall med omnejd. Vi kommer även genomföra tröskelpass på cykeln där de som fått testvärden kommer kunna använda sig av dem. Vi planerar att ha en gästtränare som kommer hålla i ett träningspass med temat löpteknik.

Det du behöver ha med dig på lägret är en cykel, löparskor du kan springa i skogen med och träningskläder för cykling och löpning. Gärna även ett vätskebälte eller löparryggsäck. Planen för cyklingen är främst LVG. Har du ingen LVG kommer även MTB funka om det blir en grupp med MTB. Annars finns eventuellt någon LVG att låna (om du hör av dig i god tid).

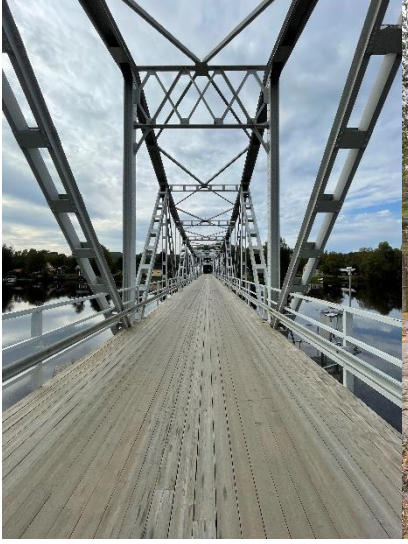
Vi kommer att bo på Gaffelbyns vandrarhem på Norra berget och hjälpas åt att handla och laga mat på plats.

Kostnaden för lägret kommer bli max 1500:- och täcker boende och mat.

Anmäler dig gör du till gustav.arnell@gmail.com senast 14 april. Har du några frågor kring lägret är det bara att kontakta mig.

Hoppas vi ses i maj! //Gustav

Läs mer om lägret nedan



Träningen i Sundsvall

Det är ingen slump att framgångsrika konditionsidrottare som Charlotte Kalla, Johan Olsson, Magdalena Forsberg och William Poromaa bor i Sundsvall. Dessutom vårt nya stjärnskott på cykel – Jakob Söderqvist i Lidl-Trek-teamet. Här finns oändliga möjligheter till löpning, cykling, skidor (och ibland skridsko). Dock inte inlines, du kommer märka varför.

Distanspassen på cykel kommer att ske på landsvägarna runt om Sundsvall. Terrängen här är bland den mest kuperade i landet och bjuder på både kilometerlånga klättringar och kortare backar. Det är oftast över 100 höjdmeter/mil vilket är lika med mycket backar. Det innebär självklart att det blir minst lika långa utförskörningar! Ser man bara upp för älgar, tjälskador, timmerbilar och den vedervärdiga Nordväst-vinden kommer man hem helskinnad.

Löpning kommer till stor del äga rum i skogsterrängen runt om i staden. Det finns flera berg med utsikt som är fina att bestiga inom några kilometers avstånd från centrum. Det kommer bjudas på skogsstigar, grusvägar, myrar, spångar, stenhällar. Eventuellt kommer vi kunna köra lite ”Hitta ut” om det passar. Det är en slags orientering där man registrerar kontrollerna i en app.

Vi kommer köra ett tröskelpass på cykel, förhoppningsvis kommer vi kunna köra i backen upp till Södra berget – mitt i centrala Sundsvall. Det är en av landets enda asfalterade kategori 3-backar med över 200 höjdmeter på 2,5 km. Backen ger möjlighet till långa ihållande tröskelintervaller mellan 10-15 minuter. Där kan alla träna tillsammans oavsett nivå eftersom alla kör upp och ner för samma backe.

En exakt lägerplanering kommer ges ut så fort jag vet antalet deltagare och vilken nivå träningsgruppen som helhet kommer att hålla.