



## Träningshelg 13-14 september

Välkomna!

Karlslunds IF och Garphyttans IF bjuder in till träningshelg. Lördagen 13 september tillbringar vi på rullskidbanan i Kalhyttan Filipstad och söndag 14 september utgår vi från Ånnaboda. Helgen är främst riktad till er som kommande säsong tävlar från killar 13- och tjejer 13- och äldre.

### Lördag 13 september

- 09.00      **Samling och information**  
vid Rullskidbanan Kalhyttan, Filipstad
- 09.15      **Pass 1: Rullskidor (klassiskt)**  
Fokus på teknikutveckling. Passet avslutas med träningstävling
- 11.30      **LUNCH**  
Häng och vila
- 14.00      **Pass 2: Rullskidor (skate)**  
Fokus teknik och hurtighet
- 16.00      Avslutning och hemresa

### Söndag 14 september

- 9.00      **Samling och information**  
Kilsbergsvallen, Garphyttan
- 09.15      **Pass 3: Löpning**  
Styrka, spänst, intervaller
- 11.30      **LUNCH**  
Ånnaboda
- 14.00      **Pass 4: MTB alt. Löpning A1**  
MTB eller löpning distans
- 16.00      **Avslutning**

## **Utrustning**

- Rullskidor (K) och (S)
- MTB (Söndag, om du har)
- Stavar
- Pjäxor
- hjälm
- Reflexväst
- Glasögon
- Ombyte båda dagarna
- Löparskor
- Vätskebalte
- Duschgrejer och torra kläder
- Matlåda – lunch båda dagarna

## **Lunch**

Ta med egen lunchlåda båda dagarna. Vi ser till att det finns extra dryck och mellanmål

## **Kostnad och anmälan**

Anmälan till Gustav eller Henrik senast torsdag 11/9

## **Vid frågor och funderingar?**

Gustav Widar, 070-5217840

Henrik Törnqvist, 070-5759849