



Inbjudan till Heleneholm IF långlöparsektions träningsläger

Formtoppa innan säsongen drar igång med Heleneholms IF träningsläger. Kom, träna, inspireras, lämna trötta men fulla av positiv energi!

Den **24-25 mars** anordnar Heleneholms IF träningsläger på Odengården, Röstånga vid vackra Söderåsens Nationalpark. www.odengarden.se

Vi drar igång 10:00 på lördagen den 24:e med ett **intervallpass** sedan äter vi lunch innan vi ger oss ut på eftermiddagspasset som kommer att vara **militärinspirerad träning** i styrkans tecken. Innan den gemensamma middagen kommer det finnas möjlighet att vila, basta, gå promenader etc. Efter frukost på söndagen ger vi oss ut på ett **långpass** och avslutar med gemensam lunch. Avslutar kring 13:00 på söndagen. Detaljerat program kommer längre fram.

Vi bor i dubbelrum där alla har egen dusch och toalett, finns till viss mån möjlighet till enkelrum.

Om du önskar komma på fredagen eller om du enbart vill vara med en av dagarna går detta att ordna.

Kostnad: 500:- per person resten bekostas av klubben. Alla mål är inkluderade.

Anmälan är bindande och anmäl er med namn och telefonnummer till Ylva Jönsson, 040.88858@telia.com eller direkt till henne på måndagsträningen, senast måndagen **den 5/3**. Först till kvarn, begränsat med antal platser. Ange även om ni är allergiska eller vegetarian.