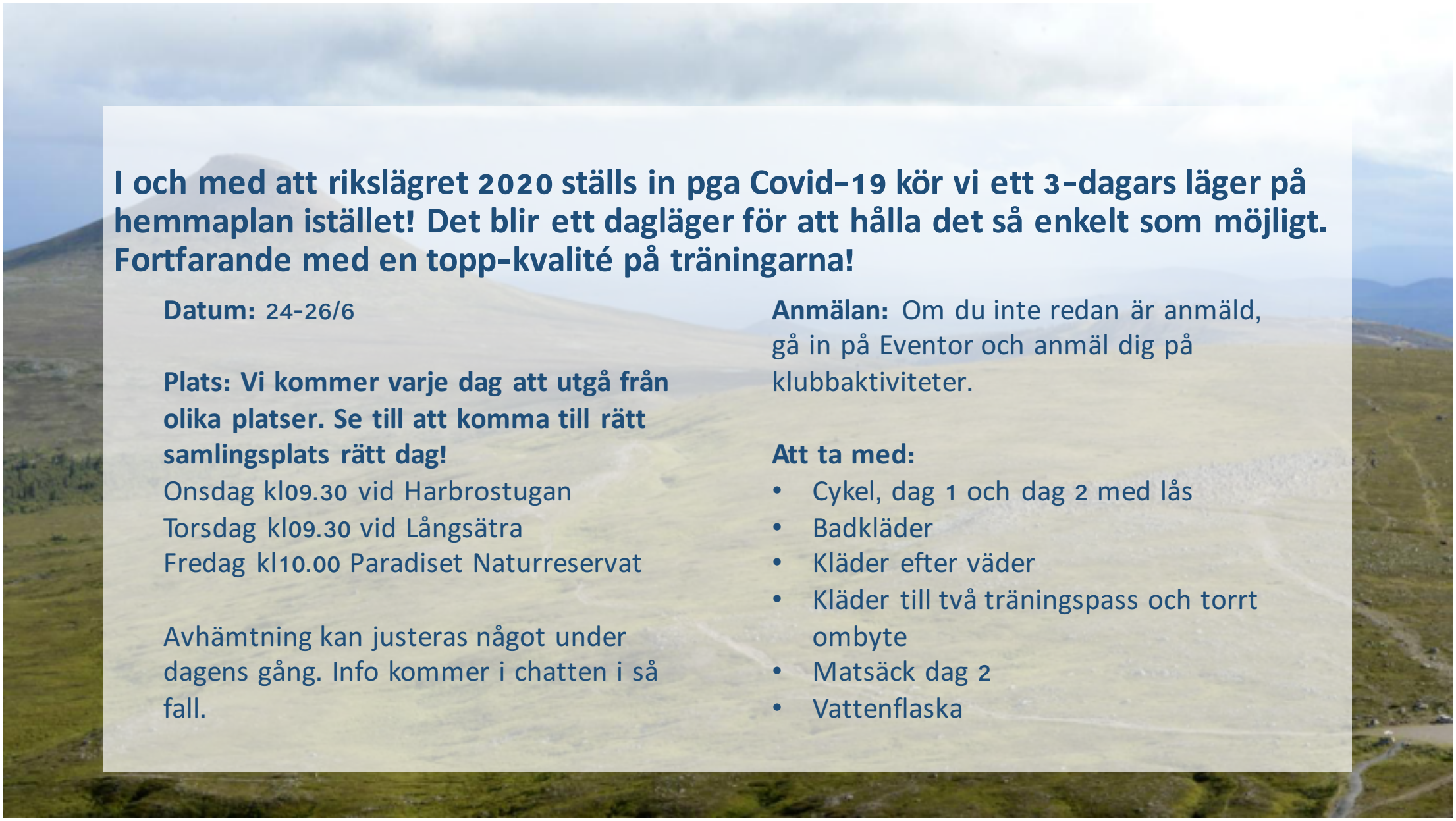
Rikslägret på hemmaplan
2020



I och med att rikslägret 2020 ställs in pga Covid-19 kör vi ett 3-dagars läger på hemmaplan istället! Det blir ett dagläger för att hålla det så enkelt som möjligt. Fortfarande med en topp-kvalité på träningarna!

Datum: 24-26/6

Plats: Vi kommer varje dag att utgå från olika platser. Se till att komma till rätt samlingsplats rätt dag!
Onsdag kl09.30 vid Harbrostugan
Torsdag kl09.30 vid Långsätra
Fredag kl10.00 Paradiset Naturreservat

Avhämtning kan justeras något under dagens gång. Info kommer i chatten i så fall.

Anmälan: Om du inte redan är anmäld, gå in på Eventor och anmäl dig på klubbaktiviteter.

Att ta med:
- Cykel, dag 1 och dag 2 med lås
- Badkläder
- Kläder efter väder
- Kläder till två träningspass och torrt ombyte
- Matsäck dag 2
- Vattenflaska

Preliminärt program

Dag 1 – 24/6 – Samling kl09.30

Harbro

FM: Träning #1

Moment-OL – Harbro

Lunch: Lida

EM: Träning #2

OL-intervaller – Lida

Avhämtning kl17.00 – Lida

Dag 2 – 25/6 – Samling kl09.30

Långsätra

FM: Träning #3

Korridor OL – Sätraskogen

Lunch: Matsäck

EM: Träning #4

Sprint - Hägerstenshamnen

Avhämtning kl17.00 – Hägerstenshamnen

Dag 3 – 26/6 - Samling kl 10.00

Paradiset Naturreservat

FM: Träning #5

Långsträckor - Paradiset

Lunch: Grillning och bad innan hemfärd + Supprice

Avhämtning kl15.00 - Paradiset Naturreservat

Vädret

Det kommer att bli väldigt varmt så tänk på:

- **Badkläder är obligatoriskt ;)**
- **Solskyddskräm/sprej kommer vara ett måste för att vi ska överleva dagarna. Alla tar med för eget bruk.**
- **Keps och tunn långärmad tröja är ett måste!**
- **Vattenflaska! Vi ser till att fylla på med vatten och annan dryck så ofta det går!**
- **Vätskebälte, om du har.**

Langtidsvarsel

Onsdag 24. juni 12–18	Torsdag 25. juni 14–20	Fredag 26. juni 14–20
28°	32°	29°
0 mm	0 mm	0 mm