



Träningshelg i Lidköping

1 maj - 3 maj

Tyvärr blev det inget träningsläger denna vår då Covid-19 har vänt upp och ner tillvaron.

Många av oss har bokat in denna helg för träning, rekreation samt trevligt umgänge så vad passar bättre än göra det tillsammans med likasinnade. Givetvis med nödvändig distans.

Det kommer att finnas möjlighet att för alla att delta då vi delar oss i minst 2 grupper.



Programmet ser ut enligt följande:

- Fre 1/5 kl 13:00 Lokalen
 - ✚ Uppvärmning till Gillstad, därefter ex antal gånger på nya tempo-banan.
- Lör 2/5 kl 09:00 Lokalen
 - ✚ Längre tur med lunch i Lerdala, 100 och 160 km.
- Sön 3/5 kl 09:00 Lokalen
 - ✚ Sedvanlig Söndagscyckling

Länkar med karta till de två turerna på lördag:

<https://connect.garmin.com/modern/course/32422258>

<https://connect.garmin.com/modern/course/32422346>

Grillning på lördag kväll!

Vi träffas hos fam Eriksson/Käll på Lämelvägen i Råda kl 18:00.

Medtag den mat och dryck som önskas, grillen är varm.

Anmälan sker till Åsa via SMS 072 206 88 83

