

Träningsdag och middag i Sigtuna 6 juni 2024

Bäste medlem,

Tyvärr lyckades vi inte få till någon träningsresa i vår till Högbo eller annat ställe. Men vi tänkte att det kanske kan gå att göra något här hemma istället? Så då bestämde vi i styrelsen oss för att göra det istället och samtidigt försöka få till en träningshelg senare i höst.

Upplägget blir då så här! Det är gemensam samling vid XCO-banan torsdagen den 6 juni klockan 11.00. Där väljer man aktivitet (eller det är ju bra om man har gjort det innan så man har rätt prylar med sig...) och beger sig ut på den. De aktiviteter vi har planerat för är;

MTB cykling med Lykke och Lars, Vi kör en runda tillsammans på ca 2-3h i skogarna runt Sigtuna/Märsta/Rosersberg/Väsby. Tempot och teknisk nivå anpassar vi efter deltagarna men grundprincipen är att alla ska kunna hänga med. Det blir lite blandat stig och grusvägar. Fokus är att ha en trevlig tur tillsammans!

Landsvägscyklning med Fredric och Johan, Vi kör en runda på cirka 6 mil med eventuellt ett fikastopp, gruppen anpassar sig efter deltagarna.

Löpning med Maria och Micke, Vi tar en lite längre runda på 1,5 – 2 timmar i det som vi kallar prattempo (6,30 – 7,00 min/km) och där vi går i backarna. Vi ser till att sträckan läggs så att man kan avvika tidigare om man vill.

Openwater simning, här har vi i nuläget ingen ledare men blir ni ett gäng så kör!

Långpromenad, även här saknar vi ledare men blir ni ett gäng så tar ni en skön promenad!

MTB-barn med Misha och Rickard, Vi startar med lite cykling på banan och pizzalunch. Därefter blir det en cykeltur med fikastopp och väl tillbaka bjuds det på glass! Om någon medlem vars barn inte tränar MTB, men vill komma och prova på så går det bra men kom då ihåg att anmäla det till Misha innan.

På kvällen har vi bokat bord för medlemmar över 18 år på Farbror Blå klockan 19.00, så efter träningspasset så är det återhämtning och sedan samling där! Vi har bokat 25 platser så här är det först till kvarn som gäller! Anmälan sker snarast till info@sigtunasportsclub.se och återigen det är först till kvarn som gäller! Meddela även eventuellt behov av specialkost. Blir vi fler än 25 anmälda så blir det väntelista i turordning.

Med förhoppning om en härlig dag och kväll tillsammans!
Styrelsen genom Micke