



Öppet elitläget i Falun 17-19 februari

Under helgen kommer Svenska militärlandslaget i triathlon och aktiva vid Dala Sports Center Triathlon (fd Triathlonhögskolan) att ha en träningshelg. Är du sugen på att få en extra boost i din vinterträning och samtidigt få träna med andra elitaktiva? Då är du välkommen till Falun den 17-19 februari. Programmet nedan är möjligt att justera efter individuell förmåga och träningsbakgrund.

Målgrupp: Elitaktiva i åldern 18 år och uppåt.

Prel. program:

Torsdag 16 februari	Resa till Falun för de som kommer långväga
Fredag 17 februari	08.00-10.00 Simning, Lugnets simhall Lunch Scandic Hotel 11-12 <u>Cykel alt 1.</u> Kuperad distans 13.30-16.30 med vätskeservice. Lämplig cykel är MTB eller crosscykel <u>Cykel alt 2.</u> Velodrom 17.30 Middag Scandic Hotel 19.00 Möjlighet till veldromutbildning*
Lördag 18 februari	07.00-09.00 Velodromträning Frukost 10.30-12.15 Skridskor alt längdskidor. Utrustning finns att hyra/låna. 12.45 Lunch Scandic Hotel 15.15-17.15 Löpning distans, indelning i grupper. 18.30 Gemensam middag Scandic Hotel
Söndag 19 februari	07.00-09.00 Velodromträning Frukost 11.00 Löpning / löpskolning och teknikintervaller, Falu Tennis och Idrottscenter, friidrottshallen 12.30 Lunch Scandic Hotel och avslut

Boende: Självkostnadspris, du bokar ditt boende själv. Förslag på boende är [Främby Udde Strandby](#), 023-19784, [Lugnet Camping](#) 023-654 00, [Scandic Hotel Lugnet](#) 023-669 22 00.

Mat: Vi äter lunch och middagar på Scandic Hotel (självkostnad).

Anmälan & Tränare: Tomas Viker, Triathlontränare Dala Sports Center. Hör av dig om du har några frågor 0708-336188, tomas.viker@dalaidrotten.se Anmälan senast 10 februari.

***Veldromutbildning:** Under fredagskvällen finns det möjlighet att gå en introduktionskurs i Velodromcykling. Kursen tar ca 4 timmar, kostar 895 kr och är obligatorisk för att få träna på banan, det ingår även 4 st fria träningar och du får även 895 kr rabatt på ett årskort, dessa båda erbjudanden är giltiga i 1 månad efter genomförd Introduktionskurs. För mer information se www.velodromen.se