

## Längdskidåkning 2011

### Förflyttningläger barmark på Åland 2-3 september.

Så här hamnade vi på båten... förresten - Är det en båt eller ett fartyg?

Vid samlingen på Lundåsvallen i Haverödalen på fredag kväll, var alla träningsugna, det syntes! Vädret var och skulle bli perfekt hela helgen visade det sig. Janne Pettersson som var lägerchef hälsade oss välkomna! Informerade om resa, båt och lite som låg framför oss! Robert Gustafsson och Ulf Jansson tog sedan emot i den utmärkta terrängen och körde ett spänst-, styrke- och snabbhetspass. Sedan dusch på rekordtid för att hinna med båten. Vi var 48 st som klev på och av denna sensommarkväll. I stugbyn på Eckerö inkvarterades vi i 8 st 6- bäddssugor, lägerlivet var nu igång!

Lördag morgon var det väckning 07,00 finsk tid (06,00) svensk tid. Frukost på plats och Rullskidstart 08,30. Innan det blev det Foto på de yngsta "atleterna".



Gruppenbild över deltagarna inför rullskidpasset.

Dagens tur var på ca 34 km med slutmål Jomala IP, Fina vägar och bra kupering bjöds oss. Allt gick bra förutom några vurpor med skrubbsår till följd! Väl framme var alla rejält trötta, sen dusch och sedan serverad mat på ett servicehus i Jomala, - gott med finsk gryta!

Vi fick lite vila innan vi hade en föreläsning om kost och uppladdning inför träning och tävling för samtliga deltagare - unga som yngre!



Lägerchefen Janne lyssnar här intensivt vid föreläsningen.

Eftermiddagspasset löpning intervall! Ulf hade rekat lite i terrängen under lunchen och fick 3 olika rundor som vi körde på. Underlaget var perfekt - mjuk härlig sågspån, brett och kuperat! Var hittar vi så fina banor i Uppland? Alla bjöd till fantastiskt bra och vissa överträffade sig själva med många intervaller!



Full fart med ett leende på läpparna, som det ska vara.

Totalt tränade vi ca 6 timmar under helgen vilket kändes fint inför hösten, nu är vi på G! Vi vill tacka Janne P som "fixade" detta första utlandsläger, samtliga deltagare som åkte med och tack till värdskapet i Jomala!



Ulf var en av tränarna på lägret, här finjusterandes stavarna.

Hälsningar

Ulf, Janne och Robert/ USF