

PM

RÅNÄS OK MOTIONSTRIATHLON LÖRDAG 19 FEBRUARI

SAMLING: Lindbacken 09.20 för avfärd till Rimbo 09.30.

För logistikens skull ska vi vara så få bilar som möjligt till Rimbo. På eftermiddagen hjälps i åt att hämta bilarna som blir kvar i Rimbo.

PARKERING: Bakom kina restaurangen

MOMENT 1: Start 10.00. Simning 30 min i Rimbo badhus

UTRUSTNING: Badkläder, handduk, litet hänglås till skåpet i omklädningsrummet (man kan vara flera på ett skåp)

Efter simning och dusch en kort promenad till Friskis o svettis lokaler och ombyte till nästa moment.

MOMENT 2: ca 11.20. Spinning 60 min varav ca 15 min stretch

Spinning instruktör är Ulrika Karlsson.

UTRUSTNING: Samma kläder som ett inomhusgympass, inomhusskor eller cyckelskor om man vill det. Vattenflaska och liten handduk. (mycket vätska behövs och svettigt är det)

Efter en lätt dusch (om man vill) byter vi om till sista momentet löpning.

MOMENT 3: Löpning, powerwalka, stavgång, lunka, gå 8 km. Sträckan är. Start lokstallarna i Rimbo, banvallen till Rånäs samhälle, landsvägen till Lindbacken. Löpningen börjar med en promenad på ca 800 m till lokstallarna där vi lämnar väskor och annat bagage.

UTRUSTNING: Kläder och skor för löpning/gång utomhus. Som det verkar nu så kommer det att bli lite kyligt på lördag. Underlaget kan nog beskrivas som en plogad gångväg.

När alla har kommit fram till Lindbacken och är duschade och klara samlas vi och äter en bit mat.

Lite att tänka på: Det här är ingen tävling. Man gör alla moment i sitt eget tempo. Men utmana gärna er själva utifrån era förutsättningar och dagsform.

Tänk på att ni kommer att vara igång några timmar så ät ordentligt dagen före och på morgonen innan ni åker till Lindbacken.

Vätska och annan energipåfyllning mellan momenten sköter ni själva

Text vatten/sportdryck, banan/choklad eller annat energigivande. Vatten kan ni fylla på både i badhuset och Friskis o svettis.

Vid eventuella frågor ring gärna och fråga .

Per Backlund. 076-8077700.