
Träningsdag den 11/5

Skrivet av Lina L - 2008-05-05 09:29

Mitt i allt TEA eftersnack så tänkte jag igen försöka göra lite reklam för träningsdagen hemma i Kinna nu på söndag. Träningen kommer att innehålla paddling, MTB och orientering där alla tre delarna går att korta av om man inte vill köra jättelänge. Tanken är att de som kör längsta banorna kommer att hålla på ca 3,5-4,5 h eller längre (tror jag att det blir:P). Paddlingen kommer att bli i Viskan, MTB kommer förmodligen att bli en snitslad bana, om jag inte hittar bra kartor över området och avslutande orientering blir en ol-bana i fin terräng.

Om någon önskar hyra kanot så bör ni höra av er så fort som möjligt så att jag kan boka sådana. Ni som har egna vattenfarkoster kan ju se till att anmäla er senast onsdag kväll så har jag lite tid på mig att kopiera kartor osv.

Får vi ett väder som det vi har idag, så kanske vi till och med kan få fram en och annan grill och slänga på lite ätbart på dessa efteråt....

Hoppas på att se många av er hemma i Kinna på söndag!

Ha det gött så länge!

/Lina linalindberg@hotmail.com

Sv:Träningsdag den 11/5

Skrivet av martin - 2008-05-05 09:55

Jag trodde det var lördag men du skriver söndag Lina, är det bara jag som är virrig eller?

Sv:Träningsdag den 11/5

Skrivet av Gabriella - 2008-05-05 13:18

Det är på SÖNDAG, 11/5!

Sv:Träningsdag den 11/5

Skrivet av Micke - 2008-05-05 13:22

Lördag hade varit bättre

Sv:Träningsdag den 11/5

Skrivet av Ida - 2008-05-05 13:29

Blir det långa banor?

Jag kommer om du (Lina) lovar paddla Acron med mig i Viskan! Annars kommer jag ändå...B)

Behöver förresten ditt kontonummer!

Sv:Träningsdag den 11/5

Skrivet av Lina - 2008-05-05 19:04

Träningsdagen är på söndag, tyvärr Micke! Jag skall hinna att arrangera en möhippa på lördag så jag tyckte att det blev lite myck med två saker på en gång... Framförallt eftersom den tjejen som ska gifta sig inte alls gillar sammansporter som jag... Hoppas att det går bra ändå!

Ida, jag kan inte lova att jag paddlar Acron, tror att jag ska vara lite barnvakt under paddlingsmomentet, men annars kan jag nog tänka mig att få ner mig själv i en kanot...
Banorna kan nog ta lite tid, men jag tror på ca 3,5 h totalt för de snabbaste om de vill köra allt...

=====

Sv:Träningsdag den 11/5

Skrivet av Peter F - 2008-05-06 09:20

Hörde jag något om barnvakt. Hur många klarar du av Lina?

=====

Sv:Träningsdag den 11/5

Skrivet av LiJ - 2008-05-06 21:04

Jag hänger gärna med på söndag, men har som vanligt lite problem med logistiken. Nån som har plats över i en bil från Göteborg? Dessutom saknar jag vattenfarkost och skulle ju allra helst paddla kajak, nån som har en stabil att låna ut eller kan man hyra Lina? Kanot får ju funka annars om nån kan tänka sig att dela en med mig såklart :P .

=====

Sv:Träningsdag den 11/5

Skrivet av martin - 2008-05-06 21:33

Li, jag har säkert plats i bilen då. Vi kan höras närmare söndag om detta.

=====

Sv:Träningsdag den 11/5

Skrivet av Lina - 2008-05-06 23:49

Li, ska se vad jag kan ordna i form av havskajak, går inte detta att ordna, så finns det som minst vanliga kanoter att paddla, men jag ska göra vad jag kan för att fixa fram kajak.
Falken: Sovande barn går bra med ett större antal. Ska de underhållas i stora mängder, så kan det ju ställa till problem....)

=====

Sv:Träningsdag den 11/5

Skrivet av LiJ - 2008-05-07 10:56

Tack Martin och Lina! Vi hörs senare i veckan då.

=====

Sv:Träningsdag den 11/5

Skrivet av Lina - 2008-05-08 07:50

Det är 8 personer anmälda till träningsdagen på söndag! Om fler vill komma, se till att anmäla er under dagen, annars kommer jag inte lyckas få fram kartor...
Träningen startar iallafall vid 10.00 Söndag från Kinnaströms klubbstuga i Kinna. Enkelt att hitta till, kommer man från 156:an, svänger man vänster mot Skene i T-korset där 156:an "tar slut". Kör sedan genom Skene, fortsatt vägen tills dess att Team sportia ligger på vänster hand. I rondellen efter tar man vänster. Fortsätt vägen och följ skyltningen till Stämmemad/KSK stugan.

Träningen består av ca 1,5 h paddling följt av ca 2-2,5h MTB orientering. Teknisk cykling en hel del, men lite vägar finns att cykla på också för de som tröttnar på skogen :P Kartställ på cykeln är ett +!
Därefter avslutas träningen med orientering som tar ca 1-1,5 h.

Alla banorna är avkortningsbara för de som inte vill köra så långt...

Ta med 20 kr för kartorna + egna plastfickor ni som har, mina försvann nämligen i helgen...

Jag återkommer under dagen med kostnaden för kajak/kanothyra för er som skall hyra.

För de som är intresserade av att grilla lite efteråt, så tänkte jag köpa med lite hamburgare, hoppas att det fungerar för alla...

Ha det gött så länge allihop!

//Lina

=====

Sv:Träningsdag den 11/5

Skrivet av The Beast - 2008-05-08 10:07

För alla som det står någorlunda rätt till mellan öronen blir totaltiden 5 timmar o inte 3 som du sa Lina. ;-) Men de e la inte så lätt ni Kinnabor med plussandet o minusandet? ;-) Jag är ledsen att jag missar denna begivenhet men jag vill inte att ni ska behöva "dragga" efter mig i ån halva söndagsnatten eftersom jag ämnar må välförtjänt dåligt på söndag förmiddag!!:-D Vi syns ik projektor är påväg!!

=====

Sv:Träningsdag den 11/5

Skrivet av Lina - 2008-05-08 14:13

5 timmar kan man nog köra om man vill, men banorna är avkortningsbara.... Men vissa har annonserat att de verkligen vill köra långt, så det kan de väl göra om de vill!!!

Verkar som om vi kommer få kanonväder!!!

Ha det gött så länge!!!

//Lina

=====

Sv:Träningsdag den 11/5

Skrivet av Lina - 2008-05-09 10:35

Ni som ville hyra kajak på söndag. De kostar 200 kr inklusive paddel, flytväst och kapell. Om någon upplever att det är för dyrt, så finns det plåtlådor att hyra för 190 kr/st. Meddela mig innan lördag om det blir ändringar: linalindberg@hotmail.com

För er som kör hela träningsdagen med fika, ta med 50 kr för kartor och lite grillat!

Ser ut som om vi kommer att få pangväder!!! Ta med solkräm :woohoo: !

/Lina

=====

Sv:Träningsdag den 11/5

Skrivet av LiJ - 2008-05-09 10:39

Jag tar gärna en kajak då. Vi ses på söndag! Ska bli underbart att få va ute istället för att sitta här inne på jobbet!! B)

=====

Sv:Träningsdag den 11/5

Skrivet av martin - 2008-05-11 21:58

Tack för idag Lina!

Drygt fem timmar blev det av härlig träning tillsammans. Kroppen njuter och vill sova nu. Härligt!

=====