

INBJUDAN MÄNGDLÄGER VECKA 30



20–26 JULI | MALUNG, SÄLEN, IDRE

ALLMÄNT

ANSVARIGA

Oskar Sandberg, +46 73 978 60 55, oskar.sandberg@malungsok.se

Ledare på plats – Jönsson och Revenger

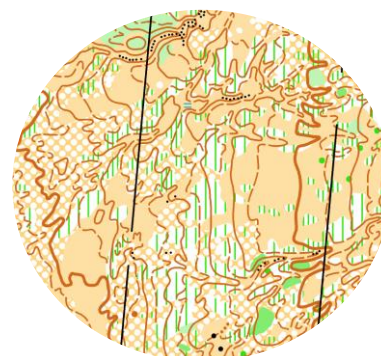
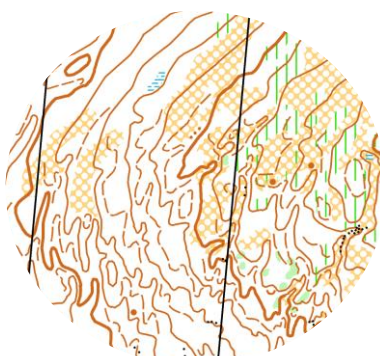
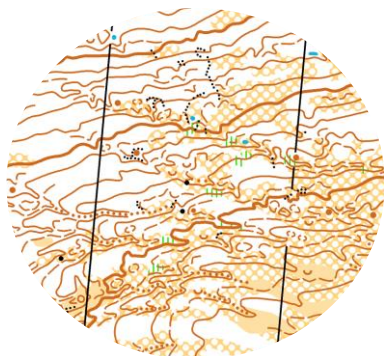
SYFTE

Mängdläger. Grymma förutsättningar för kvalitativ och mycket träning uppe på klubbens kartor i Sälen. Tillfälle att förbereda sig inför ett eventuellt 10-Mila i Idre och SM medel/stafett i Orsa-Grönklitt. En eller två eftermiddagar hjälps vi åt att sätta ut skyltar längs Fjällmaratonbanan. Går att kombinera som lugnt distans-/återhämtningsspass. Lägg gärna in alternativträning vid behov.

PRELIMINÄRT PROGRAM

Datum	Förmiddag	Eftermiddag
Måndag 20/7		Two-Man-Relay , Malung (PRIO)
Tisdag 21/7	Diamant, Hundfjället, ca 8 km	* Banmarkering /Distans/Valfri OL-övning
Onsdag 22/7	Långdistans , Nipfjället Idre (PRIO)	Medel, Chocken Idre (ev. Grövelsjön)
Torsdag 23/7	Medeldistans, Lindvallen, ca 5 km	* Banmarkering /Distans/Valfri OL-övning
Fredag 24/7	Långpass löpning, 3h+	Vila /Distans/Valfri OL-övning
Lördag 25/7	Långdistans, Östfjället, ca 13 km	Downhill, Flatfjället/Myrflodammen, ca 6 km
Söndag 26/7	Medeldistans , Orsa-Grönklitt (PRIO)	

* **Banmarkering** (mer info. kommer i läger-PM)





BOENDE

6 stugor är bokade i Röda Byn, Lindvallen. Mat lagas gemensamt i stugorna.

RESOR

Gemensam resa från Falun, stora gratisparkeringen, måndag 14:00 (preliminärt). Resa via Malung på ditresan och Orsa-Grönklitt på hemresan.

Skriv gärna i anmälan om du kan ta bil.

ÖVRIGT

Kort samling fredag och lördag eftermiddag, lite SM-/ , kart-/ och träningsnack.
Microsprint!

ANMÄLAN

Anmälan i [Driven](#) senast **söndag 14 juli**.

Går att vara med på hela eller delar av lägret.

INTE MEDLEM I MALUNGS OK?

Var gärna med på träningarna och få bra sparring!

LÄGER-PM

PM skickas ut i träningsbanken och till anmälda deltagare **måndag 15 juli**.

FRÅGOR

Kontakta Oskar eller William.

10 Idre Fjäll
MILA 26-27 september 2020

