

Swimrun-weekend i Sörmland

MerAktiv och Sörmlandskustens Swimrun bjuder in till en härlig och gemytlig swimrun-helg i mitten av juni.

Kom till skogarna och vattnen mellan Trosa och Nyköping den 15 – 17 juni och häng med oss på en givande, utmanande och inspirerande helg anpassad för både motionärer och mer erfarna swimrunners. Boende sker på Tyvudden, intill vackra Källvik. Huset ligger bara 15 meter från Östersjön med egen brygga, roddbåt och kajaker. Med boende vid strandkanten, näringsriktig och närodlat mat samt bra träningar i sällskap med andra hoppas vi erbjuda en bra grund inför sommarens tävlingar.

Du kanske vill förbättra din tid på Ångaloppet, byta erfarenheter och kontakter i swimruncommunityn eller bara släppa alla måsten för några dagar och fokusera på träning och återhämtning.

Samling senast kl 17:00 vid Källviks brygga utanför Trosa på fredagen. Efter ankomst och introduktion börjar vi helgen med ett simpass på öppet vatten. Därefter väntar middag och umgänge.

På lördagsförmiddagen kommer vi fokusera på teknik. Vi använder oss av Stendörren naturreservats underbara skärgård och kör ett teknikpass med syfte att träna växlingar, ned och uppgångar. På eftermiddagen ger vi oss ut på en swimrun-expedition bland öar och skär, anpassad efter deltagarnas förmåga och erfarenhet.



Söndagens träning genomför vi två mil söderut där vi med hjälp av erfarna tränare/guider kör igenom Ångaloppets bana, antingen den långa eller den lite kortare varianten.

Träningshelgen är anpassad för dig som känner att du kan tillgodogöra dig samtliga träningar ovan. Vi kommer anpassa och dela in gruppen efter erfarenheter och nivå. Ange erfarenheter och målsättning i samband med anmälan.

Vad ingår:

- Fyra stycken ledarledda träningar.
- 2st tvårätters middag, 2st enklare lunch och 2st frukost samt mellanmål.
- Boende i flerbäddsrum, inkl sängkläder (ej mixade rum, om ej så önskas).
- Transporter under helgen.
- Transport till och från Nyköping eller Vagnhärad's tågstation kan ordnas.

Pris: 3000kr/person.(inkl moms)