

Program för träningsresan i Almuñécar 2018

Veckorna 13 och 14

För dig som väljer 14-dagars alternativet kommer variationen att vara stor. Bergspassen kommer att innehålla både kortare och längre etapper, där du som vill ha 20 - 25 km också ska bli nöjd.

Vi kommer att planera in morgonturer som oftast går på strandpromenaden, men också att köra parallella Cirkelpass - kanske för dig som inte bara tänker löpning.

Tre bergspass är förberedda. Ett av dem (v. 13) åker vi iväg till en liten by som heter Lentegí där vi äter lunch, eller har en egen picnic-korg med oss. Här kan även de som inte springer följa med och göra en egen vandring. Eftersom denna tur gäller träning så ingår transporten i totalkostnaden.

På vilodagen planerar vi i första veckan besöka Nerja-grottorna och kombinera trippen med en vinprovning. I andra veckan tänker vi en vandring på Caminito del rey. Två upplevelser du inte vill missa!

På lördagen den 31/3 har vi transport till/från flygplats för 1-veckasresenärerna. Då har du möjlighet att följa med till Gibraltar, eller bara att koppla av i den pittoreska staden. Dessa tre utflykter får du bekosta själv.

Notera att vi har bokat för 30 personer!

Vi har redan fått in intresseanmälan från 10 - 15 deltagare, så vänta inte för länge med att bestämma dig. kostnaden för flygresan brukar också öka ju närmre vi kommer avresa.

Vi som håller i träning och upplägget är från vänster... Bo och Britt-Marie, Therese och Jerker.



Craft's höga kvalitet på träningströja ingår - liksom skor från Skechers.