

## Träningsträffar Galdhöpiggen 2018 (med reservation för ändring)

PM skickas ut innan varje träff

Datum	Tid	Plats	Tema
11/2	10-12	Ängelholm Sibiriens parkering, Kronoskogen	Introduktion, Trekking Training, Kondition & Styrka. Tips för egen träning. Sträcka ca 7 km
4/3	10-12	Ängelholm Sibiriens parkering, Kronoskogen	Kondition & Styrka. Trekking Tabata Sträcka ca 6 km
1-31/3	Tidbokning 1 tim/per person	Munka Folkhögskola	Vandringspecifik FYSIOScreening Nuläge av kondition, styrka och rörlighet.
18/3	10-12:30	Kullaberg, Ransviks parkering	Vandring/Stavgångsteknik ca 10 km
15/4	10-13	Kullaberg/Himmelstorp (Nimis)	Vandring med fokus på backträning
29/4	10-12	Ljungbyhed Skärälids Nationalpark, Parkeringen	Vandring med fokus på backträning
13/5	10-16	Hallandsåsen Mötesplats informeras om senare.	Långvandring, 5-6 h
17/6	10-12	Mölle, Kullaberg Solviks badplats	Vandring och backträning med stavar.
1/7	18:00	Norge Spiterstulens turisthytte Vid Anette & Andreas tält	Fika och genomgång av program för toppbestigning.
2 el. 3/7	Ca 8:30 -	Samling och start mot toppen av Galdhöpiggen	<b>Go TuR!!!</b>