



## **Treningssamling på Gran Canaria i uke 8 (9) 2013**

---

Hei alle sammen!

2013 blir forhåpentligvis et aktivt og fremgangsrikt år. "Oppmannsgjengen" i Varegg har pålagt seg å bli flinkere til å informere om de mange aktiviteter som er mulig å hive seg med.

Første frist er den årlige treningssamlingen på Gran Canaria i februar. Samlingen har et sportslig rammeprogram som dekker ulike ambisjoner / nivåer.

### **Avreise- & returdatoer**

Avreise: 16. februar 2013

Retur: 23. februar 2013

Alternativ retur: 2. mars 2013 (dersom noen ønsker å være i 2 uker)

### **Reiseleder og tilrettelegger for trening**

Mats Andersen er reiseleder / logistikkansvarlig (tlf. 9244 4493 - [mats.mjøs@gmail.com](mailto:mats.mjøs@gmail.com))

Johs Gjesdal er ansvarlig for fellestreninger (tlf 9508 2233 - [johs.gjesdal@gmail.com](mailto:johs.gjesdal@gmail.com))

### **Påmelding og booking av reise**

Alle som vil være med organiserer sine grupper og bestiller og betaler reise og opphold selv. For å få til en trygg og ryddig gjennomføring trenger vi informasjon om alle påmeldte.

Vennligst registrer deg på vårt reiseskjema: <https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dGY1RINMVkpkNEdEblN2NndPV1hhSIE6MQ>

### **Innkvartering**

Natural Park i Nye Puerto Rico. (<http://www.ving.no/kanarioyene/puerto-rico/sunfamily-natural-park>) (kart: <https://maps.google.no/maps?hl=no&ie=UTF-8&q=natural+park+puerto+rico&fb=1&gl=no&hq=natural+park+puerto+rico&ei=uddhUIm3l9CQswaWu4CIAw&ved=0CMwBEMgT>)

Leilighetshotell der vi lager frokost og lunsj selv. Middag om kvelden spiser vi ute.

Hotellet ligger øverst på en åskam. Vi ser på nærliggende alternativer i tilfelle det skulle bli fullt på Natural Park.

### **Transport**

Varegg / reiseledelsen dekker og organiserer all transport på Gran Canaria.

Transport fra flyplass til hotell med leiebil.

Transport til kvalitetsøkter i Maspalomas vil foregå med leiebil. (Kart over Maspalomas: <https://maps.google.no/maps?hl=no&ie=UTF-8&q=natural+park+puerto+rico&fb=1&gl=no&hq=natural+park+puerto+rico&ei=uddhUIm3I9CQswaWu4CIAw&ved=0CMwBEMgT>)

-

### Treningsplan

Treningen vil foregå på stier og grusveier

Eksempel på innhold i en treningsuke (fritt valg – løpe mer, løpe mindre, sykling kan være et alternativ for noen.....)

Uke	Treningsplan	Hensikt
<b>Lørdag</b>	Rolig løping 45 min på sti 30 sek x 6 i motbakke (kontrollert)	Bli kjent - akklimatisering
<b>Søndag</b>	Langtur på fjellet fra Mogan	Utholdenhet Blodsirkulasjon
<b>Mandag</b>	Rolig løping – ca 30 min <ul style="list-style-type: none"> <li>· Løpsteknikk i Maspalomas (park)</li> <li>· (Korte drag + jogg) x 10 – 5 km fart</li> <li>· Rolig løping</li> </ul>	Løpsøkonomi
<b>Tirsdag</b>	Rolig løping 30 min Stoltzetrening	Utholdenhet & styrke
<b>Onsdag</b>	Langtur på fjellet fra Soria	Utholdenhet Blodsirkulasjon
<b>Torsdag</b>	Rolig løping – ca 20 min <ul style="list-style-type: none"> <li>· Terskeldrag 10 + 10 + 5 + 5 p: 2 min jogg</li> </ul> <p>Alternativt 30 min sammenhengende (halvmaratonfart)</p>	Utholdenhet
<b>Fredag</b>	Rolig løping 60 min	Restitusjon

## **Utstyr**

Det vil bli gitt mer detaljert informasjon til deltakerne før avreise. I utgangspunktet trengs det svært lite utstyr annet enn lett treningstøy og to par joggesko (nye joggesko er ikke å anbefale - beina liker best de skoene de er vant til, unngå derfor å bruke uken til venne deg til nye sko).

## **Andre Aktiviteter**

Gran Canaria er en ferieøy der sol og varme for mange er hovedattraksjonen. Erfaringsmessig er det noen som har energi til mer enn trening og slaraffenliv. Vi vil diskutere et utvalg tilleggsaktiviteter og samlingens sosiale ramme når vi vet hvor mange vi blir.



Fjell så langt kreftene rekker



Forhold for de som trenger litt raskere økter