Ålandsläger

En underbar helg med massor av träning har precis avslutats.

En tidig lördag morgon i september med avfärd till Grisslehamn för att ta färjan över till Åland och inkvartering vid Kärringsunds stugby. Efter ett snabbt ombyte blev det lätt uppvärmning inför löpintervaller över stock, sten, myr och högt bärris. Ungdomarna kämpade och visar en enorm utveckling sedan första åren de var med på lägret. Efter lunch och välbehövlig vila var det dags för ett styrkepass med betoning på kontroll av rörelserna. Viktigt med kroppskontroll för att kunna träna rätt muskler i övningarna. Passet avslutades med stretching och att varje stuga så snabbt som möjligt skulle genomföra uppdrag – tävlingen blev enormt jämn! Mellan passen hann vi med att bada i havet och umgås!

Under kvällen var det dags för middag som ungdomarna tillagade själva samt social samvaro. Många av ungdomarna ser verkligen framemot dessa träningstillfällen då de får träffas och umgås med lika sinnade!

Söndag morgon var det tidig frukost för ett träningspass på rullskidor. Folksamgruppen startade 8.30 och Icagruppen 9.00. Passet avslutades vid 11.20 för dusch, mellanmål och städning innan avfärd till färjan där ett superbt smörgåsbord intogs.

Tack till alla ledare vuxna, ungdomar och föräldrar för en toppen fin helg!