Lägret genomfördes på bästa sätt trots det minst sagt tuffa vädret (se loggboken nedan).

En del smärre detaljjusteringar fick göras men annars gick allt enligt planen.

Nio personer deltog i de olika aktiviteterna under de tre dagarna och fyra passen med bra kämpaglöd och ett glatt humör.

Ledare var Anders Grönberg och Leif Linderholt.

Vid tangenterna Anders



FREDAG 6 APRIL (Långfredag)

*Träning 1* kl. 10.00

*Aktivitet* Mountainbike och Löpning

*Innehåll* Terrängtempo 6 km och Intervaller på Nobelspåret

*Tid* 1:00.00 tim

*Bana/Plats* Rävåskullen och Nobelspåret

*Väder* Snöfall, blåsigt och kallt (ca ±0°C)

*Deltagare* Mtb: Anders Grönberg, Leif Linderholt och Mats Thomasén

Löpning: Monica Tiger, Christer Tiger, Moa Bock och Marcus Bock

FREDAG 6 APRIL (Långfredag)

*Träning 2* kl. 15.00

*Aktivitet* Racer

*Innehåll* Sd/Styrka 4x3 km

*Tid* 1:30.00 tim

*Bana/Plats* Tempobanan Kosiá

*Väder* Mulet, mycket blåsigt och kallt (ca ±0°C)

*Deltagare* Anders Grönberg, Leif Linderholt och Monica Tiger

LÖRDAG 7 APRIL (Påskafton)

*Träning* kl. 11.00

*Aktivitet* Racer

*Innehåll* Tempouthållighet 10 km + Tempolopp 5 km

*Tid* 1:30.00 tim

*Bana/Plats* Tempobanan Aero

*Väder* Sol, enormt blåsigt och kallt (ca +2°C)

*Deltagare* Anders Grönberg, Leif Linderholt, Mats Thomasén, Öivind Harsem och

Monica Tiger

SÖNDAG 8 APRIL (Påskdagen)

*Träning* kl. 11.00

*Aktivitet* Racer

*Innehåll* Distans

*Tid* 2:00.00 tim

*Bana/Plats* Alkvettern runt

*Väder* Sol, mycket blåsigt och kallt (ca +4°C)

*Deltagare* Anders Grönberg, Leif Linderholt, K-G Axelsson, Mats Thomasén,

Öivind Harsem och Monica Tiger