

# Trail akademi



## Kom i form och träna med oss i vår!

Vår trailakademi är till för alla som vill komma ut i skogen och träna på ett effektivt och roligt sätt. Akademin är till både för dig som redan är fångad av den härliga känslan att springa trail och för dig som är nybörjare och bara vill prova vad det handlar om. Häng med oss i vår och upptäck glädjen med att löpträna i skogen på de fina stigarna i Bockeboda!

Tre onsdagar i april kör vi en praktisk genomgång, med tips inför dagens övning. Vi delar in oss i grupper efter ambition/vana. ALLA kan vara med – ung som äldre, erfaren eller nybörjare! Vi avslutar sedan Trailakademin den 23 april med Trailkväll 17:00 – 20:00 och ett intressant föredrag på Team Sportia i centrala Kristianstad.

**TEAM  
SPORTIA®**

<b>Datum</b>	<b>Moment som vi tränar speciellt på</b>
2 april	Grunderna i trail, löpning på små mjuka stigar
9 april	Uppför, nerför, rötter, stenar och andra "småhinder"
16 april	Stora hinder, kärr och löpning utanför stigar och spår

Tid: kl 18.30 – ca 20:00

Plats: Bockatorpet (möjlighet till dusch och bastu finns)

Fika: Efter träningspasset bjuder vi på fika (ej 23/4).

Kostnad: 60:-/tillfälle eller 150:- för alla gångerna. Betalning antingen kontant på plats eller via bg 344-8685 till Härlövs IF, märk i så fall med Trailakademi och namn.

Vi behöver din anmälan senast söndagen före varje tillfälle!

Anmäl dig på e-post: [trailakademi@harlovsif.se](mailto:trailakademi@harlovsif.se)

Frågor? Kontakta Niklas Nilsson [niklas.nilsson@harlovsif.se](mailto:niklas.nilsson@harlovsif.se) eller 070-667 07 24

## Välkomna ut i Bockebodaskogen!

### Provlöpning 27 april och 4 maj

Söndagarna för loppet är alla välkomna att provlöpa med oss på tävlingsbanorna. Samling 14:30, och så delar vi upp i grupper efter ambition, vana och vilken bana man vill testa. Sluttiden för provlöpningen är givetvis beroende på vilken bana man väljer att provlöpa. Vi öppnar dusch och bastu, men man får själv ta med sig fika.