

COLTING CAMPS 2010



COLTING CAMPS bjuder in till "Epilogen" 9-12 september.

Som en försmak och ett kortare alternativ till den två veckor långa Tour of Sweden som genomförs 2011, erbjuder vi en härlig höstcykling på fyra dagar runt södra Sverige med Borås som start och mål.

Den internationellt kända triathleten och tränaren Gordo Byrn, författare till boken "Going Long", kommer att vara gästtränare och föreläsare.

Upplev fyra härliga cykeldagar tillsammans med Jonas, Pasi och Gordo! Njut av sensommarens värme och ljus från en cykelsadel! Konceptet är enkelt; under fyra dagar cyklar vi en stor loop och kör från ort till ort och bor trevligt på Scandic Hotell varje natt. Start och avslut i Borås.

En minibuss tar våra väskor och vi koncentrerar oss bara på att ha kul och att genomföra träningen. Farten är fri, man cyklar så fort eller långsamt man vill. Dagsetapperna är mellan 12 och 20 mil med chans till både förkortning och förlängning om man vill justera efter dagsform! Vi kommer att erbjuda kartor med olika alternativ för de som vill köra kortare (raka vägen) eller den längre vägen. Äventyr!

Dessutom kommer vi att erbjuda simmöjligheter och morgonjogg för de som verkligen vill utvidga sina uthållighetshorisonter under de här dagarna!

De här dagarna vänder sig till dig som vill ha några dagars koncentrerad mängd träning på hemmaplan. Det passar perfekt för dig som vill ta vara på de sista somrardagarna, köra en hösttriathlon eller för dig som bara tycker om att cykla och som vill köra på nya spännande vägar!

Var inte orolig för att inte platsa! Det är ingen tävling. Det kommer att bildas grupper där farten är lagom för just Dig! Syftet är att klara alla fyra dagarna och att njuta av cyklingen samtidigt. Och Du har ju faktiskt hela dagen på dig att ta dig fram till etappmålet, så varför stressa?

***"Tack för ett mycket givande läger...
Det var helt klart över förväntan!
-Fredrik"***



Scandic

POLAR

CRAFT

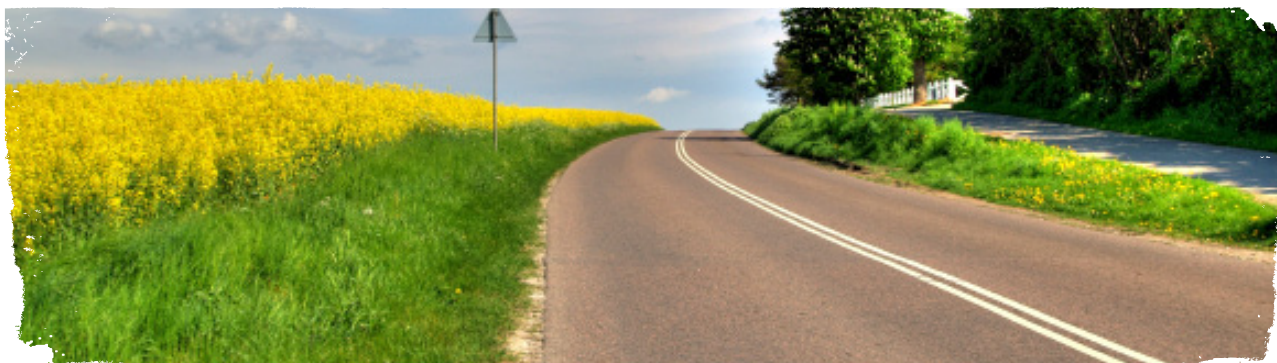
RUNNERS

NICOTEXT

ORGANIC
FOOD BAR

COLTING

CAMPS 2010



Dag 1: Borås-Halmstad, ca 15 mil
Dag 2: Halmstad-Helsingborg, ca 15 mil
Dag 3: Helsingborg-Värnamo, ca 20 mil
Dag 4: Värnamo-Borås, ca 18 mil
(Distanserna kan justeras både upp och ned i längd)

Lägrrets fokus är:

- Bra träning! Mycket mängd under några dagar med bra service och support.
- Vackert väder! Hoppas vi....
- Nya roliga vägar!
- Att ha kul tillsammans!
- Äventyr!

Inkluderat:

- Boende i dubbelrum på Scandic Hotell
- Frukostbuffé varje morgon.
- Busstransport av väskor och annat material.
- Föreläsningar av Jonas och Pasi om träning, mat och annat nödtorft
- Gästföreläsning av Gordo Byrn
- Trevlig "godispåse" från sponsorerna
- Specialdesignade Campkläder från Craft
- Jonas nya bok från Runners World Förlag
- Kartor och vägledning under cyklingen
- Möjligheten att köpa produkter ifrån sponsorerna till reducerade lägerpriser.
Ett särskilt utskick om dessa erbjudanden kommer att göras innan lägret

”Ville bara tacka för ett väldigt givande Camp! Både du och Pasi är helt enormt bra på att peppa och pusha när det behövdes. Ni är glada och trevliga, det smittar av sig. -Michael!”

Pris: 6000 kr

Anmälan och frågor kontakta Jonas Colting på colting@telia.com, Pasi Salonen på info@pasisalonen.se



Scandic

POLAR

CRAFT

RUNNERS

NICOTEXT

ORGANIC
FOOD BAR