

TRAILLÖPNING MED ISAC

Upptäck några av Ålands fina löpstigar i en härlig löpgrupp!

Tillsammans med skidåkaren Isac Holmström löper vi lugnt på olika stigar och vandringsleder, går igenom teknik- och träningstips samt pratar allmänt om träning, vila och kost.

Under **6 veckor** (23.6-1.8) springer vi tillsammans totalt **10 gånger**, med målet att hitta löpglädje och inspiration. Vi träffas **tisdagar** och/eller **torsdagar** kl.18.30 - ca 20.00. Aktiv löpning är ca 1 timme/ gång.

Löpningen passar **nybörjare till vana motionärer** – träningen kan anpassas för deltagarnas nivå.

Kostnad: 49 € samt 10€ rabatt på deltagaravgiften till både Semesterloppet och Bomarsund Trailrun



www.semesterloppet.ax



www.bomarsundtrailrun.ax

◀ Preliminärt schema hittas på baksidan ▶

Jag heter Isac Holmström och satsar just nu hårt på längskidåkning. På sommaren blir det mycket löpning och helst springer jag i skogen.

På skogsstigarna hittar bra terräng, fina vyer och underlaget är dessutom skonsamt för benen. Att utforska nya stigar har blivit ett intresse för mig och jag delar gärna med mig av mina favoritstigar!



PRELIMINÄRT SCHEMA

Vecka 26 Tisdag 23.6 Käringsund
 Torsdag 25.6 Jomala Barkbana

Vecka 27 Tisdag 30.6 Kyrkleden
 Torsdag 2.7 Getabergen

Vecka 28 Tisdag 7.7 Orrdalsklint
 Lördag 11.7 Semesterloppet *)

Vecka 29 Tisdag 14.7 Jomala Önningeby/ Ytterby
 Torsdag 16.7 Prästöleden

Vecka 30 Tisdag 21.7 Godbyrundan
 Torsdag 23.7 Jomala barkbana

Vecka 31 Tisdag 28.7 Ingbybergen
 Lördag 1.8 Bomarsund Trailrun *)

***) Kursdeltagarna får 10€ rabatt på valfri distans i både Semesterloppet och Bomarsund Trailrun**