

Skidor hela livet – Högbo Bruk 18-19 mars 2018

Vi var tio stycken skidåkare i åldern 29-74 år som anlände till Högbo Bruk Vandrarhem kl.10.00, då vi checkade in och förberedde oss för lägreets första pass. Vi genomförde ett underbart pass på 12 km, klassisk stil. Solen sken och vi njöt av vartenda stavtag. Efteråt gick vi tillbaka de 700 m som vi hade mellan skidspår och vandrarhem, där väntade spaghetti och köttfärssås som vi laddade med inför eftermiddagspasset. Vid lunchen fick alla veta vem man skulle tävla med i den 3-kamp som skulle utövas under lördagen.

På eftermiddagspasset var det dags att ta fram skateskidorna och vi hade först teknikträning där vi övade på skateteknikens olika växlar för att sedan köra den första deltävlingen i vår 3-kamp. Vi byggde två slalombanor där en riktigt tuff batalj utkämpades mellan lagen. Vi utdelade 5,4,3,2 och 1 poäng beroende på hur många race det egna laget som bestod av två personer hade vunnit. Vi avslutade med att köra en valfri slinga på 6,5, 8,5 eller 12 km. Vi fortsatte 3-kampen när vi kom tillbaka till Vandrarhemmet och nästa gren var innebandy där alla lag möttes och poäng utdelades, ställningen var mycket jämn inför den sista grenen som var rundpingis. Alla kämpade väl. Vissa tog förlusterna bra vissa lite sämre, men det viktigaste av allt, vi hade så KUL! Nu återstod dusch, en riktigt god middag och den viktiga prisutdelningen! Vi summerade dagen och alla var riktigt supernöjda med spåren, vädret, maten och var nu trötta och sömn var ett måste.

Vi vaknade upp till en lika fin dag som den föregående, solen sken från en klarblå himmel och humöret var fortfarande på topp. Efter en rejäl grötfrukost så begav vi oss ut på det sista passet och vi njöt av det sköna vädret och de fantastiskt fina spåren. Det här passet fick man välja mellan klassiskt eller skate. De flesta fick ihop 15 km på sista passet och kropparna började kännas lite möra.

Det blev en fantastisk helg med otroligt fina förhållande med ett härligt gäng!

Nöjda och glada med förväntad träningsvärk for vi hem till Hallstahammar igen!!

Hallstahammars Skid & Friidrottsklubb// Anneli Rundgren Kauppinen

