



# PROVA MULTISPORT

## guidad träningsdag 15 maj

Vi startar säsongen med att bjuda in till en guidad heldag med multisport. Du får prova på heldämpad stigcykling, havskajakpaddling och stiglöpning. Vi utgår från vår vackra Hemsön och upptäcker även grannön Lungön. Vill du hänga med? 15 maj kör vi! Målet är inte att vi ska slå tidsrekord utan vi ska utmana oss själva genom att vara fysiskt aktiva under lång tid och ha en rolig dag tillsammans.

### DETTA INGÅR

- kajak med tillbehör
- heldämpad MTB och hjälm
- guide som följer med vid alla moment

### UPPLÄGG

Du behöver vara träningsvan, men kan gärna vara nybörjare i så väl kajaken som på cykeln.

Vi träffas vid Hemsö kajak & MTB, Hemsön och startar med 10 km stigcykling. Innan vi kliver i kajakerna tar vi en snabb lunch på vacker plats. Medan matsmältning pågår paddlar vi över till Lungön och knyter på oss löpardojorna för ca 7 km löpning. Vi springer uteslutande sand och skogsstig (på Lungön finns inga bilvägar) för att slutligen ta oss tillbaka i kajak till Hemsön.

### TA MED SJÄLV

Du behöver ta med dig lunch som kan ätas ute under kortare lunchpaus, snabbare energipåfyllning under aktivitet samt vattenflaska eller vätskeryggsäck. Vindjacka. I övrigt träningskläder anpassade efter väder. Till cyklingen är vadderade cykelbyxor, handskar och cykelskor (spd-system) användbart men inte ett måste.

### ANMÄLAN

Anmälan är bindande, senast 8 maj via mail till [info@hemsokajak.se](mailto:info@hemsokajak.se). Begränsat antal platser (minimum anmälda 4 st).

### SCHEMA:

- 09:10-13:30 Instruktioner
- 10:30-11:30 MTB-cykling 10km
- 11:30-12:15 Lunch
- 12:15-13:15 Paddling till Lungön
- 13:15-14:15 Stiglöpning 7km
- 14:15-15:15 Paddling till Hemsön
- 15:15-15:55 Avrundning

### VILLKOR

Kajakpaddling kräver att ni måste kunna simma minst 400m. Vid ofantligt dåligt väder förbehåller vi oss rätten att ställa in evenemanget.

### BOKA

[info@hemsokajak.se](mailto:info@hemsokajak.se)

### PRIS

950:- per person  
650:- om du har egen cykel eller kajak