



DENIA Sjutusanläger 9-20.2.2020



Årets Sjutusan Denia träningsläger var den 9.2-20.2.2020. På lägret deltog följande cyklister TWL Otto

Mielikäinen, Otto Kolehmainen, Julius Taskinen, Jimi Aalto, Jesper Lindberg och Axel Källberg. Akilles

Jaakko Sillankorva, Joni Kanerva, Roope Vainio och Leevi Kervinen. GIF Vlad Makogon. IK-32 Ida Sten.

Och som ledare Thomas Lindberg.

Flygresan dit och tillbaka gick utan bekymmer för alla, vi åkte med olika flyg samt hade landtransport ordnad på förhand med buss och paketbil, släp för bagaget. Vi bodde i två villor från Villas Ferrer. La Paloma och La Palera ca 3 km från Denias centrum.





På cykelträning brukade vi oftast åka iväg ca kl 10.00 enligt Teppo Karhus uppgjorda träningsprogram. Några cyklister valde att träna enligt eget program och med Martikainens grupp. De flesta av cyklisterna cyklade tillsammans enligt uppgjort program. Några länkar var återhämtande kaffelänkar till ett kafé i Oliva. Alla tycktes trivas på lägret och träningen var ibland litet tung för någon cyklist, men de återhämtade sig bra.

Vädret var på vår sida och överlag soligt och varmt ca 20-25 grader i solen, sista dagarna litet svalare och regn en dag. En del utnyttjade den varmaste dagen med ett dopp i medelhavet.

Vi höll den varmaste dagen även en liten grillfest på gården och åt litet korv och kött mm. Lägret avslutade vi med att alla gå ut och äta pizza.



Tack för ett trevligt läger och ett fint deltagande i de olika uppgifterna på lägret!

Sibbo den 04-03.2020

Med idrottshälsning

Thomas Lindberg
Fältkoordinator -
Cykling Svenska Finlands
Idrottsförbund
thomas.lindberg@idrott.f
i tfn +358 40 044 4470



Svenska Finlands Idrottsförbund
Gjuterivägen 10
00380 Helsingfors

sfi.idrott.fi
#idrottfi

0207309290 (växel)
sfi@idrott.fi