

# Löparläger med Lena Gavelin

## Program

### **Torsdag 19/8**

Incheckning på Fjällgården  
Ca 16.00 Lätt distans 45-60 min. (för de som anländer tidigt)  
18.00 Samling Presentation av deltagarna  
19.00 Gemensam middag på Fjällgården  
Inspirationsföreläsning Lena Gavelin ”Våga ta steget”

### **Fredag 20/8**

7.00 Morgonyoga  
8.00 Frukostbuffé  
Ca 10.00 Distanspass Klinken ca 12 km  
Lunch på Fjällgården  
Reflektioner, kort info. träff  
Ca 16.00 Eftermiddagspass Distans med ”naturlig backe”  
19.00 Gemensam 3-rättersmiddag på Fjällgården  
Frågestund med Lena (träning, målsättningar, kost m.m.)

### **Lördag 21/8**

7.00 Morgonyoga  
8.00 Frukostbuffé  
Upp med linbanan i Osthang, fjällöppning.  
Alt.1 ca 14 km delvis obanat. Ösjöstugan  
Alt 2 ca 7 km Leden till Ösjöstugan  
(Kan förlänga genom att fortsätta och vända på leden)  
Lunch på Fjällgården  
Lena Gavelin – Reflektioner samt ”Styrketräning för löpare, behövs det?”  
Ca 16.30 Fartlek/Intervall + löpstyrka med Lena  
Mellanmål/Fika på fjällgården  
”Spakväll” (Behandlingar är bra att förboka i receptionen 0684-66 88 30)  
20.00 Gemensam 3-rättersmiddag på Fjällgården

### **Söndag 22/8**

8.00 Frukostbuffé  
10.00 Långpass med ev. toppbestigning 90-150 min på fjällstigar.  
Djupdalsvallen med Säterturen eller toppbestigning på Mittåkläppen.  
Lunch på Fjällgården  
Utvärdering och avslut