

## Välkommen på trailkurs!

Vad roligt att du hänger med mig på trailkurs i vackra Kittelfjäll! Nedan kommer lite praktisk information. Om du har frågor är det bara att höra av sig direkt till mig på [viktoriaraft@gmail.com](mailto:viktoriaraft@gmail.com) eller 073-9828866. Annars ses vi torsdagen den 1/9 klockan 18 på Kittelfjälls värdshus. Det ligger på höger sida när du kört in i själva Kittelfjäll.



### Torsdag 1/9

ca kl.17.00 - ankomst, incheckning och kvällsjogg runt Kittelfjäll för att mjuka upp stela leder som rest långt. Därefter löpskolning, teknikgenomgång och några intervaller.

19.00 - Tvårätters-middag baserad på traktens bästa råvaror och säsongens grönsaker.

### Fredag 2/9

07.30 Yoga för löpare med Jenny Nobrand, yogainstruktör.

08.30 Vårdshusets fina frukost.

10.00- 15.30 Långpass inklusive utelunch (vi hinner både lära oss om hur vi springer snabbt i teknisk terräng, prova på myrlöpning och njuta av landskapet).

16.00-19.00 Egen tid till att utforska fjället och omgivningarna, basta eller bara vara.

19.00 Tvårätters-middag baserad på traktens bästa råvaror och säsongens grönsaker.

### Lördag 3/9

08.30 Vårdshusets fina frukost.

10.00-15.00 Långpass inklusive utelunch. Fokus på uppförs/utförlöpning i teknisk terräng och om vädret tillåter löpning uppe på Kittelfjäll-kammen eller alternativ topp.

16.00-17.00 Yoga för löpare – fortsättning

19.00 Trerätters middag på Vårdshuset baserad på traktens bästa råvaror och säsongens grönsaker.

### Söndag 4/9

08.00-09.00 Vårdshusets fina frukost.

9.30-11.00 Tillämpning uppförs- och utförslopning genom intervaller.

12.00 Lunch inne i restaurangen.

13.00 (cirka) Avslut och därefter avfärd.

Alla tider är cirkatider.

Vår löparcoach, Viktoria Raft, är utbildad löpcoach vid Konditionsidrott Education (numera Tränarakademin) på Bosön. Hemma i Stockholm coachar Viktoria främst företag via Urban Tribes coachningsföretag men har också PT-kunder och grupper på Dalarö inom löpning. Hon har tidigare tävlat i allt från dressyr och simning till triathlon och numera löpning.

Pris: 4950 kr inklusive boende på Kittelfjällsvärdshus, 3950 kr exkl boende. I priset ingår all mat, dryck efter behag till middagarna tillkommer.

Bokas via [info@kittelfjallvardshus.se](mailto:info@kittelfjallvardshus.se) eller telefon 0940 – 574700.

[www.kittelfjallvardshus.se](http://www.kittelfjallvardshus.se)

