



## Veckoprogram 28 april - 5 maj

”Ta din löpning till nya höjder”

**De dagar vi har gemensam löpning kommer vi att samlas ca 09:30 för att starta löpningen ca 10:00. Övningar samt hastighet kommer att anpassas efter gruppdeltagarna och det kommer att finnas grupper för alla nivåer. Lunch kommer att serveras och ingår samtliga dagar utom lördag(ankomst) samt onsdag. Tider för detta kommer att anpassas efter hur passen ligger i tid.**

### **Lördag**

Resdag. Väl framme i **Bad Gastein** inkvarterar vi oss på hotellet och äter en god middag innan läggdax.

### **Söndag;**

Morgonen börjar vi med att avnjuta den goda, och stora, frukostbuffén innan ett gemensamt möte där vi går igenom veckans innehåll. Första löpturen blir ett ganska lugnt pass för att vi ska akklimatisera oss. Vi börjar på den fina **Kaiser Elisabeth Promenade**, bort till **Böckstein** och vidare en bit upp mot **Sportgastein** innan vi vänder tillbaka. Under passet kommer vi bl.a. att gå igenom olika övningar. (Totalt ca 10 km)

Tillbaks på hotellet blir det dusch och lunch.

På eftermiddagen blir det en gemensam stadsrundtur ca kl 14:00. Innan middagen vid 18:30 samlas vi för en föreläsning där **Ingmarie Nilsson** berättar om sin karriär där det bla ingår en vinst i Stockholm Marathon.

### **Måndag**

För den som vill erbjuds en kortare morgonjogg (ca 6km) före frukost och genomgång av dagen.

Dagens pass blir nere i den fina **Gastainerdalen** där vi kommer att springa bort mot **Bad Hofgastein**. På detta passet kommer du att få prova på olika typer av intervaller. Beroende på vad du vill kan det totalt bli mellan 10-20 km löpning.

Tillbaks på hotellet blir det dusch, lunch och lite vila.

På eftermiddagen kommer det att finnas möjlighet att delta i ett Yogapass med **Friskis och Svettis** mellan kl 16-16:45

Innan middagen kommer det att hållas en föreläsning om funktionell träning för löpare.

### **Tisdag**

Morgonjogg, frukost och samlingsmöte innan vi gemensamt åker till **Angertal** där en av veckans utmaningar väntar. På slingrande grusvägar tar vi oss upp från 1200 m.ö.h till ca 1800 m.ö.h. Det är en ganska tuff stigning men väl värt mödan för det är en helt obeskrivbart vacker runda (14km)

Vill du förlänga går det bra att även springa tillbaka till hotellet i **Bad Gastein**(ca 7km)

Väl tillbaka kommer en välförtjänt, och säkerligen efterlängtat, dusch och lunch. På eftermiddagen kan den som vill t.ex. besöka *FelsenThermebadet*.

Innan middagen mellan 18-18:45 kommer det att hållas ett pass med **Friskis och Svettis** med inriktning på funktionell träning.

### **Onsdag**

Detta är en ”fri” dag då den som vill naturligtvis kan springa men då det även finns möjlighet att t.ex. åka med till **Venedig** eller göra en egen utflykt.

För dom som väljer att stanna hemma kommer det att hållas ett Yogapass med **Friskis och Svettis** kl 07:00



### Torsdag

Morgonjogg, frukost och gemensam samling.

Passet börjar vi att springa på **Kaiser Wilhelm promenade** bort till **Kötschachtal** och **Prossau**. Förbi kossor, hästar, vandrare och cyklister där naturen bjuder på djupa skogar, gröna ängar och porlande bäckar.

Mestadels är det relativt flackt men slutet, innan vi vänder tillbaka, bjuder på en ganska rejäl stigning. I den här turen kommer vi även att springa det som kallas *farlek*. (Ca 18 km)

Dusch och lunch på hotellet

Det kommer att hållas ett yogapass med **Friksis och Svettis** mellan kl 16-17. Innan middagen kommer det att hållas ett teoripass om hur ett träningsupplägg kan se ut, kl 18:30-19:30.

### Fredag

Morgonjogg, frukost och gemensam samling.

Målet i dag är det sagolikt vackra **Sportgastein**. Här kan du välja om du vill springa hela vägen upp (ca 9 km och ca. 600 meters stigning) eller om du vill åka buss upp för att starta ditt löppass i själva dalen. Det finns bl.a. en 4km-runda och även möjlighet till att springa i en lång backe (ca 2,5 km) upp till mittstationen.

Hemresan kan du antingen åka med bussen eller springa.

Dusch och lunch på hotellet.

Eftermiddagen kommer att bjuda på yogapass med **Friskis och Svettis** för löpare och olika rörelseövningar innan bad, bastu och middag.

Kvällen avrundas med avslutning av veckan där vi samlas för ett gemensamt avslutningsmöte.

### Lördag

Morgonjogg och frukost. Utcheckning från hotellet. Hemresa

*Väl mött i Alperna!*