

LÖPARWEEKEND SÄLEN 1-4 JULI

Välkommen, vad kul att du hänger på Trailrunning Swedens löparweekend till Sälenfjällen 1-4 juli!

Här kommer den information du behöver inför resan. Ledare är Monique Stalås Hörnsten, David Andersson och Elisabeth Hansson. Har du några funderingar så kontaktar du oss.

RESANS COVID-19 REGLER

Utifrån rådande situation behöver vi alla hjälpas åt under helgen för att minimera risken för smittspridning. Därför gör vi så här:

- Samlingar och måltider hålls i så stor utsträckning som möjligt utomhus.
- Vi håller social distans på 2 meter.
- Vi peppar varandra men undviker kroppskontakt.
- Vi åker ut till passen med den vi reste till Trailhelgen med.
- Den som känner några som helst sjukdomssymtom före avresa väljer självklart att stanna hemma.
- Om du börjar känna dig dålig under helgen, meddela oss genast!

BOENDE & MAT

Vi bor på Olarsgårdens 4-stjärniga fjällhotell. Här äter vi frukost, lunch och middag.

LÖPPASSEN

På löppassen delar vi in oss i 3 grupper utifrån önskad längd och fart. Det innebär att vi alla behöver vara lite extra flexibla, då vi kommer till Sälen med olika träningsbakgrund och ambitioner. I slutändan lovar vi att göra vårt allra bästa för att du ska ha fått springa så mycket du önskar under helgen. Räkna dock med lugna löpturer på 2-3,5 timmar med regelbundna pauser.

FACEBOOK

I resans Facebookgrupp kan vi lära känna varandra innan och dela med oss av bilder från resan. Har du Facebook - gå gärna med i gruppen: <https://www.facebook.com/groups/salen2021>

DELTAGARENKÄT

Fyll i [deltagarenkäten](#) före 10 juni.

DAGSPROGRAM

Preliminärt program för resan. Observera att vi kan behöva ändra dagar för de olika aktiviteterna beroende på väder och vind.

TORSDAG 1 JULI

- 15.00 Samling och incheckning vid Olarsgården
- 16.00 Intropass i fjällmyren
- 19.00 Middag och presentation av helgen
- 20.00 Teoretiskt pass - orientering

FREDAG 2 JULI

- 7.30 Frukost
- 9.30 Avresa Orientering praktiskt pass
- 12.30 Lunch
- 15.00 Upplevelsetur Östfjället
- 19.00 Middag
- 20.00 Kvällssamling

LÖRDAG 3 JULI

- 7.30 Frukost
- 9.30 Sälen Xplore - lagtävling på fjället inkluderat lunchstopp
- 19.00 Middag & kvällssamling

SÖNDAG 4 JULI

- 7.30 Frukost
- 9.30 Upplevelsetur Hemfjällstangen
- 12.00 Lunch och avslutning

CHECKLISTA

- Vätskesystem
- Första förband, plåster och lite tejp är bra att ha
- Elastisk linda
- Kompass (om du har, du behöver inte köpa ny...)
- Myggmedel
- Träningskläder, inkl vindjacka och underställströja
- Torrt ombyte efter passen
- Löparskor, gärna trailskor, som funkar bra för dig att springa i

SOCIALA MEDIER

Vi kommer att fota och filma från dagarna i Sälen för att använda i Trailrunning Swedens sociala medier. Vill du inte vara med på bild/film. Meddela gärna oss på förhand.

FRÅGOR

David Andersson
e-post: david@trailrunningSweden.se
tel: 073-932 60 75

BOENDEFÖRDELNING

ENKELRUM

Margaretha Huhta Nilsson

Sara Gifting

Peter Lind

Farhad Rouhani-Kalleh

Pernilla Blom

Eva-Lena Hagberg

Marie Sigbo

Johan Lundberg

Monique Stalås Hörnsten (Ledare)

DUBBELRUM

Eva Ruthberg
Mia Alsterklint

Peter Tinjan
Malin Tinjan

Mikael Broms 2 personer

Charlotte Hermansson
Ann Rosén

Lars-Åke Selin
Sabina Selin

Markus Meyer
Sara Meyer

Therese Blomster
Erika Råberg

Eva Ollilia
Katarina Dragon

Anna Anderberg
Malin Karlsson

Viktor Kjellin
Robert Vik

David Andersson (Ledare)
Elisabeth Hansson (Ledare)

DELTAR MED EGET BOENDE

Caroline Egnerfors

ERBJUDANDE FRÅN PARTNERS

Resans partners USWE och Enervit ger dig som deltagare rabatt på sitt sortiment i Trailrunning Sweden Store.

Du nyttjar rabatten genom att använda följande koder i kassan:

USWE 15% rabatt - trailrunningsweden15

[Länk produkter](#)

(gäller ord. priser)

Enervit 10% rabatt - CLUBTRSENERVIT

[Länk produkter](#)



TRAILRUNNING
SWEDEN

