

PM TJECKIEN

25-29 MAJ, 2022

Välkommen och vad kul att du hänger på löparresan till Tjeckien och Liberec den 25-29 maj.

Ledare på resan är Maria von Schmalensée, David Andersson och David Prochazka. Här kommer den information du behöver inför resan.

SAMLING

Vi samlas vid biluthyrningen på Prags flygplats klockan 14:00 den 25 maj. [Länk](#)

TRANSPORTER

Anslutningsresor till och från Prags flygplats ansvarar du för på egen hand. I Tjeckien kommer vi att resa i tre minibussar som hämtas ut och lämnas vid flygplatsen.

Rekommenderade flyg

Stockholm - Prag t.o.r.

25 maj 08.30 - 12.10 (Norwegian via Oslo)

29 maj 15.35 - 17.30 (SAS)

Göteborg - Prag t.o.r.

25 maj 8.55 - 10.30 (Ryan Air)

29 maj 16.15 - 17.45 (Ryan Air)

BOENDE

Vi bor i dubbel- och flerbäddsrum på Chata Tesanka som ligger uppe i bergen strax utanför Liberec.

MAT

På Chata Tesanka äter vi varje dag frukost- och middagsbuffé. Vi har meddelat boendet era eventuella önskemål om specialkost. Dryck vid middag betalar man själv, den sätts lämpligen upp på rumsnumret och betalas vid utcheckningen.

Luncherna betalas av varje deltagare. Två dagar stannar vi vid en lunchrestaurang, två dagar kör vi picknick style och sista dagen är det lunch på flygplatsen som gäller före hemresa.

GYM & RELAX

För den som vill träna lite extra, finns ett mindre gym på boendet. Här tränar du gratis och det finns även en relaxavdelning med olika bastuar.

LÖPPASSEN

På löppassen delar vi in oss i tre grupper med olika fart och längd. Det innebär ändå att vi behöver vara lite flexibla, då vi kommer till Tjeckien med olika träningsbakgrund och ambitioner. I slutändan lovar vi att göra vårt allra bästa för att du ska ha fått springa som mycket du önskar under resan. Förbered dig för lugna löpturer på mellan 2-3,5 timmar med regelbundna pauser. Fyll i deltagarenkäten före avresa. [Länk](#)

FACEBOOK

I resans Facebookgrupp kan vi lära känna varandra innan och dela med oss av bilder från resan <https://www.facebook.com/groups/tjeckien/>

COVID-19

I dagsläget (1 feb 2022) gäller följande för inresa till Tjeckien:

- Samtliga resenärer måste fylla i ett så kallat Passenger Locator Form ([Länk](#))
- Från och med den 27 december 2021 måste alla resenärer som reser in i Tjeckien ha ett negativt PCR-testresultat (PCR inte äldre än 72 timmar) före ankomsten - även de som är fullt vaccinerade.
- Undantag från kravet på negativt PCR-test vid inresa ges för personer som har fått sin tredje spruta, så kallad "booster-dos", av ett erkänt COVID-19-vaccin.

Ca 1 månad före avresa uppdaterar vi läget kring reseregler kopplade till Covid-19 och hur vi i gruppen skyddar oss på bästa sätt under resan.

FRÅGOR

David Andersson

david@trailrunningsweden.se

Mobil: 073-932 60 75



PM TJECKIEN

25-29 MAJ, 2022

DAGSPROGRAM

Observera att vi kan behöva ändra dagar för de olika turerna beroende på vädret.

ONSDAG 20 MAJ

- 14.00 Samling vid biluthyrning Prag flygplats
Lunchstopp
- 17.30 Ankomst Chata Tesanka
- 18.00 Inkvartering och jogg/promenad från boendet.
- 19.00 Middag
- 20.00 Kvällssamling

TORSDAG 21 MAJ

- 7-8 Morgonfys med Maria och frukost
- 8.30 Avresa till Jetřichovice (85 min). Inkl. stopp matbutik.
Upplevelsetur 1 - Bohemian Switzerland National Park
- 15.30 Lunch vid ölbryggeri
- 17.30 Hemma på boendet
- 19.00 Middag
- 20.00 Kvällssamling

FREDAG 22 MAJ

- 7.00 Morgonfys med Maria och frukost
- 9.00 Avresa Hejnice (45 min)
Upplevelsetur 2
Lunch/picknick efter passet
- 16.00 Hemma - avkoppling på boendet
- 19.00 Middag & kvällssamling

LÖRDAG 23 MAJ

- 7.00 Morgonfys med Maria och frukost
- 9.00 Avresa Harrachov, (40 min)
Upplevelsetur 3. Under detta pass stannar vi vid en bergsrestaurang och äter/fikar under turen.
- 16.00 Hemma - avkoppling på boendet
- 19.00 Middag & kvällssamling

SÖNDAG 24 MAJ

- 6.00 Frukost
- 7.00 Avresa Hrubá Skála (50 min)
- 8.00 Upplevelsetur 4 - Hrubá Skála
- 10.30 Avresa Flygplats
- 12.00 Ankomst Prag Flygplats

PACKLISTA

- Vätskesystem
- Första förband
- Elastisk linda
- Kompass (om du har, du behöver inte köpa ny...)
- Extra tröja
- Träningskläder
- Torrt ombyte efter passen
- Europeiskt sjukförsäkringskort
- Giltigt pass - checka datum!
- Flygbiljett (såvida du valt att flyga såklart)
- Löparskor, gärna trailskor, som funkar bra för dig att springa i.
- Covid-pass

RUMSFÖRDELNING

DUBBELRUM

Tomas Trolltoft

Elin Trolltoft

Mikael Kärlund

Lillemor Sjögren

Martin Holgersson

Mats Karlsson

Lars Åke Svensk

Ove Oksvold

Lena Nilsson

Jonas Eriksson

Mats Thuresson

Stefan Julsgård

STORT RUM 6-BÄDD

Emelie Sjöberg

Maria Kumpula

Annie Bäck

Annika Repo Wallman

STORT RUM 6-BÄDD

Robert Andersson

Daniel Löhr

Thomas Lindell

Max Käll