



GRÖVELSJÖN – LÖPARLÄGER MED SPORTKULLAN

Med STF Grövelsjön Fjällstation som startpunkt börjar stigarna och löp-äventyret direkt utanför dörren. Tillsammans med erfarna ledare från Sportkullan erbjuder vi ett löparläger för dig som lära dig mer om stiglöpning eller utvecklas till en starkare stiglöpare.

Här sänker vi kraven och öppnar upp möjligheten till att upptäcka fjällen på nya sätt. Vi strävar inte efter fart och distans utan fokuserar på grunderna som gör att du kan ta löpningen till nästa nivå. Genom att balansera löpstyrka och löpteknik minskar risken för skador samtidigt som du utvecklas till en bättre stiglöpare som kan njuta ännu mer av att springa ute i naturen. Vi anpassar nivån utifrån deltagarnas förmåga och delar upp gruppen om det behövs. Du är välkommen att delta oavsett om målet är att hitta inspiration, utvecklas inom stiglöpning eller träna inför ett lopp. Kanske vill du helt enkelt bara åka på en löparresa. Genom att kombinera aktiva träningsdagar i Grövelsjöfjällens unika landskap och återhämtning på fjällstationen med välsmakande måltider skapar vi minnesvärda upplevelser.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Grövelsjön Fjällstation
Deltagarantal (min/max)	Min 8/ Max 30
Minimiålder	16 år i målsmans sällskap
För vem?	För alla som vill utveckla sin löpteknik
Erfarenhet	Ingen tidigare erfarenhet krävs

DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	Delat rum i flerbäddsrum, lakan och handduk kan hyras till. Incheckning från kl. 15.00 / Utcheckning senast kl. 10.00. Slutstädning ingår alltid.
Måltider	Helpension med frukost, matsäck och middag
Ledare/Guide	Sportkullans löparcoacher Mer info finns på deras Instagram , Facebook , Hemsida
Övrigt	Aktiviteter enligt program, gym, yogamattor och block, bastu, WIFI, sällskapsrum. Programmet kan ändras på grund av rådande väder-/snöförhållanden eller annan oförutsägbar händelse. Avbokning kan ske fram till 30 dygn före ankomst, därefter sker ingen återbetalning av erlagt belopp. Uppnår inte arrangemanget minimiantalet för genomförande ställs det in minst 21 dagar innan.

PRELIMINÄRT PROGRAM
<p>Dag 1: Ankomstdagen Gemensam middag Välkomstmöte och inspirationsföreläsning</p> <p>Dag 2: Frukost Pass 1: Löpstyrka, styrketräning och övningar som stimulerar passande muskelgrupper för löpning. Lunch Pass 2: Pilates En kvällspromenad/jogg utifrån väder, lust och ork.</p>

Dag 3:

Frukost

Pass 1: Löpteknik, under ett träningspass får du tips och trix för att förbättra din löpteknik.

Lunch

Pass 2: Gemensam löptur

(Fjällöppning - varvas med att gå och springa som stiglöpning ofta gör).

Dag 4: Avresedag.

UTRUSTNING

Utrustning vi rekommenderar	<ul style="list-style-type: none"> • Löparskor • Löparrygsäck/liten ryggsäck (5-20L) • Vattenflaska eller vätskesystem/ Vätskebalte • Tights (korta och långa) • Funktionströja (t-shirt/ långärmad beroende på väder). • Extra värmejacka dun eller feleecetröja • Underställströja • Vindjacka • Solglasögon • Keps • Solskydd • Mössa/buff/pannbnd • Vantar • Enklare första hjälpen med sårtvätt, plåster och kompressionslinda. • Compeed / skavsårplåster • ombyte att ha på fjällstationen
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> • Tofflor/sandaler/gympaskor (inomhus) • Regn- eller skalkläder. • Vattentät påse (ej krav)

OM OMRÅDET

STF Grövelsjöns fjällstation är belägen 816 meter över havet på sluttningen till Långfjället. Från restaurangens panoramafönster ser du ut över gränsfjällen mot Norge. Den säregna naturen har inneburit att flera naturreservat och nationalparker bildats både på norska och svenska sidan om gränsen.

HITTA HIT

Se STF Grövelsjön hemsida – kontakt och öppettider - [Hitta till boendet](#)

FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

Är det något du undrar över så är du välkommen att skriva eller ringa till oss.

Bokning: bokningen@stfturist.se / 010 190 23 60

Kontakta anläggningen STF Grövelsjön Fjällstation: grovelsjon@stfturist.se / 010 190 24 30