

Preliminärt Program
Trail-camp Alquézar 5 – 12 maj 2018

Boende: Hotel Villa de Alquézar
www.villadealquezar.com/en

Mat:

Frukost äter vi på hotellet.

Lunch i Alquézar eller ute på löpturen, beroende på pass.

Middag i byn Alquézar samt under utflykt på vilodag.

Alla måltider ingår i resans pris!

Dag 1. Lörd. 5/5

Samling vid gaten 11.45

Avgång Arlanda **12.35**

Ankomst Barcelona **16.00**

Busstransport till Alquézar, ca tre timmar.

Ankomst till hotellet i Alquézar. *Hotel Villa de Alquezar*

Fördelning av rum och incheckning

Ca 21. Middag i Alquézar

Dag 2. Sönd. 6/5.

08.00 Frukost

09.30 samling. Långtur ca 19 eller 25 km, även möjlighet att välja kortare sträcka.

Vi springer mellan närliggande byar, en rundtur, med bussfölje. De som springer kortare hoppar på bussen tidigare.

Radiquero – Alberula de la Liena – Adahuesca – Alquezar

Energistopp i Alburela ca km och Adahuesca, ca 19 km.

Lunch

”Egen tid” i Alquezar

18.00 Inspirationsföreläsning ”Motivation” samt genomgång, resten av veckan.

Ca 20.30 Middag restaurang i Alquezar.

Dag 3. Månd. 7/5

07.30 Yogainspirerad morgonstretch, utomhus hotellet

08.00 Frukost

09.30 Samling. Dagens pass, frågor m.m.

Bergspass ca 14 km, ca 700 h.m. från Alquézar

Lunch

E.m. Löpskolning, löpteknik och styrketräning(vid fint väder, ute i det gröna).

Ca 20.30 Middag restaurang i Alquezar

Dag 4. Tisd. 8/5

07.30 Yogainspirerad morgonstretch, utomhus hotellet

08.00 Frukost hotellet

Transport långpass bergslöpfung med en lokal guide ca 20-25 km

Lunch vid målgång

Egen tid

20.30 Middag restaurang i Alquezar

Dag 5. Onsd. 9/5

Vilodag

Frukost hotellet

Yoga och lätt styrka för de som vill

Lunch

Besök på vingård och vinprovning

Dag 6. Torsd. 10/5

07.30 Yogainspirerad morgonstretch, utomhus hotellet

08.00 Frukost hotellet

Samling, frågor dagens pass

Långtur från Alquezar ca 23 km och 1 000 h.m.

Lunch

E.m. - Styrka och rörlighet

20.30 Middag restaurang i Alquezar

Dag 7. Fred. 11/5

07.30 Yogainspirerad morgonstretch, utomhus hotellet

08.00 Frukost hotellet

Transport långpass bergslöpfung med en lokal guide ca 20-25 km

Lunchpaket eller lunch vid målgång

Hemresa till hotellet

Egen tid

Ca 20.30 Middag restaurang i Alquezar. "Sista kvällen med gänget"

Dag 8. lö 12/5

Frukost 08.00

Hemresa

Flyg avgång **14.50** från Barcelona

Hemkomst **18.25** till Arlanda

Under er "egna tid". Finns möjlighet att boka ett personligt samtal med Lena.

Vill du ha hjälp med träningsupplägg eller något annat du funderar på vad gäller din löpträning? Vi sätter oss ner och pratar ca 30 min.

Kontakta någon av ledarna

Lena: 070-667 87 83

Raul: 072-225 49 59

