

MATTILA LÖPLÄGER

Välkommen till Mattila Löpläger

DATUM: 23:e september - 25:e september.

TID: Start fredag kl. 09.00. Slut söndag kl. 15.00.

PLATS: Mattila, Värmland.

PRIS: 2 750 kr.

SISTA ANMÄLNINGSDAG: 4:e september.

Spring mitt i den värmländska finnskogen, bland storslagen natur, finngårdar och på anrika stigar. I Mattila kommer du få springa på milslånga vandringsleder, upp bland blånande berg, bland skogstjärn och i djupa skogar. Vi kommer erbjuda flera olika löppass, styrkepass, tips/teknikpass, föreläsningar, god mat och en riktigt trevlig träningshelg. Är du en löpare som gillar att springa i skogen, på stigar och uppleva vacker miljö, men samtidigt få riktigt bra träning. Ja, då är detta något för dig!

I Mattila ligger skogen verkligen runt husknuten. Här i Mattila har man bedrivit sportaktiviteter sedan 1961, men skogen och människan har levt här tillsammans sedan 1600-talet. Det var finnarna som först bröt mark här i Mattila. De invandrade från Finland på 1600-talet och levde i, med och av skogen. Än idag finns spår av dessa fascinerande skogsfinnar och det kommer du få uppleva och ta del av under detta löpläger. Välkommen till en oförglömlig träningshelg i Mattila.

Ledare

- Jimmie Johansson (löpcoach och traillöpare).
- Merle Dammann (löpcoach, PT och traillöpare).
- Emelie Åström (gruppträningsinstruktör och traillöpare).

Nivå

Fokus ligger på traillöpning, mängdträning, upplevelse och att hitta inspiration till sin löpning.

Lägre riktar sig till dig som är en van löpare, som springer två till tre löppass i veckan eller mer.

Du ska kunna klara av distanser mellan 10-15 km. Tempot är sekundärt och vi kommer

MATTILA LÖPLÄGER

inte hålla något specifikt tempo under passen. Vi kommer dock dela upp gruppen under löpassen, för att kunna variera fart och distans bland deltagarna.

Totaldistans under helgen kommer landa på mellan 35-55 km. Det är helt okej att hoppa över ett pass om man vill/behöver det.

Boende

Du kommer bo i en av Mattilas mysiga stugor tillsammans med de andra deltagarna. Stugorna är fullt utrustade med bland annat kök, dusch, toalett, wifi, tv m.m. Om du vill sova i eget rum kan vi ordna det. Incheckning kl. 09.00 på fredag och utcheckning kl. 15.00 på söndag. Det finns möjlighet att checka in redan på torsdag kväll, kl. 15.00, för den som vill det (extra kostnad tillkommer).

Medtag egna lakan. Innan utcheckning ska stugan vara städad.

Mat

Under helgen kommer du bli serverad frukost, lunch och middag. Maten serveras av Mattilas restaurang. Här kan du även ta ett glas vin eller en öl efter dagens bedrifter.

Pris

2750 kr, fredag till söndag.

2900 kr, torsdag till söndag.

Betalning sker på plats.

Anmälan

Anmälan sker via mail till jimmie.johansson.90@hotmail.com

Besvara även dessa frågor i mailet:

1. Har du någon matallergi eller andra matavvikelser?
2. Går det bra att sova i samma rum med andra lägerdeltagare eller önskar du ett eget rum?
3. Önskar du en extranatt mellan torsdag och fredag?

Sista anmälningssdag: 4:e september.

Max antal deltagare: 20 st.

Preliminärt schema

Fredag

Kl. 09.00 – Uppstart och intro

Kl. 10.00 – Inkvartering

Kl. 10.30 – Genomgång av löppass

Kl. 10.45 – Distanspass 1 och stigteknik

Kl. 12.30 – Lunch

Kl. 14.30 – Genomgång av löppass

MATTILA LÖPLÄGER

Kl. 14.45 – Distanspass 2

Kl. 16.45 – Stretch och yoga

Kl. 18.30 – Middag

Kl. 20.00 - Föreläsning - Finnskogen

Lördag

Kl. 07.00 - Rörlighet

Kl. 07.30 – Frukost

Kl. 09.00 – Genomgång av löppass

Kl. 09.15 – Fartpass/Backintervaller

Kl. 11.30 – Lunch

Kl. 15.00 – Genomgång av löppass

Kl. 15.15 – Distanspass eller styrkepass/rörlighet/yoga

Kl. 18.00 – Middag

Kl. 19.30 – Föreläsning - Värmlands pärlor

Söndag

Kl. 08.00 – Frukost

Kl. 09.00 – Genomgång av löppass

Kl. 09.15 – Långpass

Kl. 12.30 – Lunch

Kl. 15.00 – Avslutning och hemgång

Packlista

Löpprylar

- Löpskor (helst ett par trailskor och ett par för grusväg)
- Löpväst/vätskebälte/ryggsäck
- Sportklocka
- Bars
- Pannlampa
- Vattenflaskor
- Löpregnjacka
- Löpkläder efter väder
- Varm tröja för stretch/yoga
- Mössa/keps och vantar
- Solglasögon

Övriga kläder

- Kläder efter väder
- Varma kläder
- Jacka/Dunjacka
- Skor

MATTILA LÖPLÄGER

- Regnjacka/Poncho
- Mössa och vantar
- Badkläder

Hygienartiklar

- Tvål m.m.
- Handduk
- Skavsårsförband

Övriga prylar

- Plånbok/pengar
- Mobil
- Mobilladdare
- Myggmedel

Sova

- Sängkläder

Mat

- Snacks
- Något gott att dricka

För övriga frågor är det bara att maila jimmie.johansson.90@hotmail.com eller meddelande via t.ex. messenger.