



Fjäll, löpning, Malin Ewerlöf!

Missa inte årets löparläger i Kolåsen. Träna inför Fjälloppet!

Nu har du chansen att utveckla din löpning och samtidigt njuta av fantastisk natur och god mat. Kolåsens Fjällhotell ligger granne med naturreservatet Skäckerfjällen. Malin delar med sig av sina erfarenheter och ger dig råd. Föreläsning, löppass, teknik, intervallträning och ett lopp över Skäckerfjällen. En upplevelse du inte glömmer!

Malin inspirerar och utvecklar din löpning utifrån din nivå.

Nya kunskaper och upplevelser att ta med hem.

Kolåsens Fjällhotell är byggt 1934, miljön är varm och välkomnande och Mickes mat god och vällagad av lokala och egna råvaror.

**Som förkunskaper bör du kunna springa
5 km på 30-35 min.**

Detta ingår:

Tre dygns logi i dubbelrum inkl. linne/handduk (åker du kommunalt så ingår även söndag natt eftersom bussen går på måndagen) eller

Tre dygns logi på vandrarhemmet (linne och städ ingår ej)

Helpension från torsdag middag – söndag brunch

Föreläsning av Malin Ewerlöf

Löppass, teknik- och intervallträning,

Fjälltur, personlig coachning, bastu och badtunna

Kostnad: 5 200:-

Kostnad STF medlem: 4 750:-

(enkelrumstillägg 600:-)

Kostnad vandrarhemmet: 4 350:-

Kostnad STF medlem: 4 200:-

(enkelrumstillägg 300:-)

Kursledare: Malin Ewerlöf

Fjällguide: Johnny Björkman

Endast kursavgift: (eget boende och egna måltider)

Stfmedlem: 2 400:-

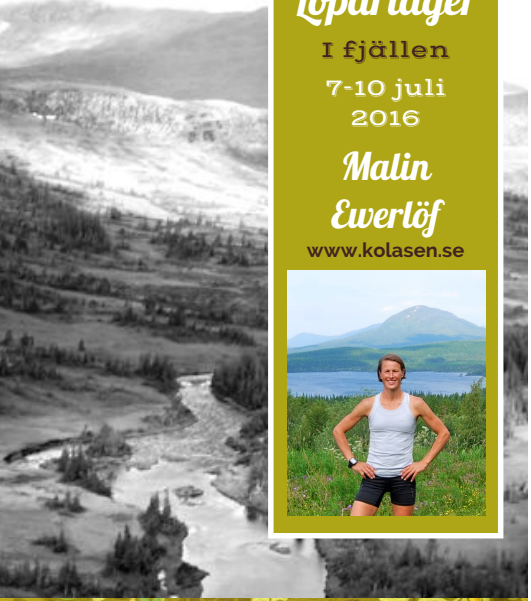
icke medlem: 3 100:-

Start: torsdag den 7 juli 2016. Incheckning från 15.00


Anmälan görs genom att betala in på bg 5691-6125 innan den 1 juni 2016

Maila även dina personuppgifter till info@kolasen.se

Bokningsvillkor: Vid avbokning senast fyra veckor före kursstart: Full återbetalning. Två veckor före start, 50% återbetalning. Senare än så, ingen återbetalning. Du kan alltid överlåta din plats till annan person. Vid sjukdom betalas hela summan åter mot intyg.



Löparläger
I fjällen
7-10 juli
2016
**Malin
Ewerlöf**
www.kolasen.se



Tfn. 0647 81017 mail: info@kolasen.se

Välkomna!