

VÄLKOMMEN PÅ TRAILFEST



För första gången arrangeras TRAILFEST. Ett event vi hoppas blir årligen återkommande för traillöpare med en brinnande passion för löpning i skog och fjäll! Vi är glada att du vill vara med direkt från start!

BOENDE & MAT

Vi bor på Vålådalen Fjällstation där vi också blir serverade all mat under helgen.
Adress: Vålådalens Fjällstation
837 75 Vålådalen
Koordinater: Lat 63.149316, Lon 12.966785

TRANSPORT TILL VÅLÅDALEN

Transporter till Vålådalen ansvarar var och en för. Om flera kommer med samma tåg kan vi anordna transport från Undersåker. Ange i deltagarenkäten din ankomsttid/avgångstid och om du önskar bli hämtad/lämnad.

TRÄNINGSPASSEN

Då det är färre anmälda än vad vi hoppats kommer vi att på förhand ta in önskemål om vilka workshops du vill delta i under fredagen. Detta för att det inte skall bli för få deltagare på vissa. Ange dina önskemål i deltagarenkäten.

TRAILFEST CHALLENGE

Lördagens aktivitet är en längre utmaning som genomförs i grupp. Här behövs en kompass som du tar med själv om du har, eller annars kan låna.

FACEBOOK

I Trailfests Facebookgrupp snackar vi ihop oss inför och under helgen. Gå med i gruppen!
<https://www.facebook.com/groups/1515493355214840/>

DELTAGARENKÄT

Fyll i deltagarenkäten senast söndag 9 september.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfiCYhygZotabQAPqrzctnMxuNLWI3FxB1oxV->

DELTAGARE

Olle Hallström
Erika Nilsson
Annika Nykvist
Sofie Helsing
Henrik Fredriksson
Björn Källström
Maria Johansson
Helen Kjellin
Kajsa Andersson
Ulrika Emtervall
Jennie Boerius
Emelie Hedqvist
Stefan Larsson
Susanne Larsson
Susanne Sjunnesson
Christina Skogh
Michelle Ludovici
Anna Lindgren
Ami Sorvoja

FÖRELÄSARE

Emil Sergel
Markus Torgeby
Anders Nordström
Miranda Kvist
Johan Steene med son

LEDARE

David Andersson
Joel Språng
Malin Bengtsson
Kristian Gustafsson



TEAM
NORDIC
trail

TRAILRUNNING
SWEDEN

PROGRAM

TORSdag 20 SEPTEMBER

18.00 Middag Vålådalen
19.30 Föreläsning Miranda

FREDAG 21 SEPTEMBER

7.30 Frukost
9.00 Trailfest Kickar igång
9.30 Workshops del 1
11.00 Workshop del 2
13.00 Lunch
14.30 Workshop del 3
16.30 Fika
18.00 Middag
19.30 Premiärföreläsning Nordström/Torgeby

LÖRDAG 22 SEPTEMBER

7.30 Frukost
9.30 Trailfest Challenge
12.00 Lunch på fjället
15.00 Sista målgång
16.00 Prisutdelning Challenge
16.30 After Run badtunna/bastu
18.00 Bankett och Trailfesten

SÖNDAG 23 SEPTEMBER

7.30 Frukost
8.30 Johan Steene om att springa lååångt
10.00 Myrintervaller i Gunders fotspår
12.00 Lunch och avslutning

PACKLISTA

Ryggsäck för löpning (5-20 L)
Skaljacket med luva (vind- och vattentät)
Trailskor
Underställströja
Lång- och kortärmad funktionströja
Långa- och korta tights
Mössa & buff
Vantar
Förstärkningsplagg: fleecetröja eller tunn dunjacket
Vindjacket
Vind- och vattentäta överdragsbyxor
Löparstrumpor
Badkläder (för bastu- eller fjällbäcksbad)
Vattenflaskor
Kåsa
Liten termos
Vattentäta påsar (eller plastpåsar) för att hålla kläder torra i ryggsäcken
Första hjälpen-kit
Mobiltelefon
Energibars
Kompass

OBS! Linne/lakan och handduk erhålls på plats.

FRÅGOR

Tveka inte att maila eller ringa om du funderar över något!

David Andersson

Miranda Kvist

Mobil 073-932 60 75,

Mobil 072-323 06 64

Epost david@trailrunningsweden.se

Epost miranda@teamnordictrail.se

