# BLI EN BÄTTRE LÖPARE MED LENA GAVELIN

## - Läger i Vålådalen 31 juli - 3 augusti 2016



Det här är lägret för dig som gillar löpning! Tillsammans med Lena Gavelin, framgångsrik långdistanslöpare, utvecklar du din löpning i den fantastiska fjällmiljön i Vålådalen. På programmet står långpass, backträning, löpteknik, föredrag och inspirationssnack.

Slalomåkaren Ylva Nowén vann fyra världscupsegrar under sin karriär, nu arbetar hon som livsstilscoach och inspiratör. Ylva kommer att finnas med på lägret och hålla en föreläsning. Vi kör yogapass anpassade för löpare och du kan boka in massage.

För att ha gott utbyte av lägret bör du ha viss löpvana, du behöver inte vara proffs, men inte heller vara fullständig nybörjare.

För bokning och mer information, kontakta Vålådalens Fjällstation, tel 0647-353 00



*- Vålåldalen innebär varierad och högkvalitativ löpträning: jag älskar långturer i den fantastiska fjällmiljön, både på kalfjället och i den mer skyddade fjällskogen. Här har jag även möjlighet att testa formen på löparbanan och köra backintervaller längs Intervallspåret, säger Lena.*

GLÄDJE
FRIHET
UPPLEVELSE
STARKT HJÄRTA
run4heart
MED LENA GAVELIN

## OM VÅLÅDALEN

Vålådalen ligger mitt i den jämtländska fjällvärlden, några mil söder om Åre. Fjällstationen är en del av den svenska idrottshistorien, här har många legender tränat genom åren. Gunder Hägg och Anders Gärderud var här regelbundet. Idag kommer främst längdåkare, skidskyttar, löpare, orienterare och mountainbikecyklister hit.

Fjällstationen har rullskidbana, skidskyttestadion, idrottsplats, gym och idrottshall. Här finns hotell, restaurang, vandrarhem, servicebutik och sportuthyrning. Efter träningen kopplar du av i timrad bastukåta med relaxavdelning och badtunnor. Sedan väntar en god middag i vår uppskattade restaurang Olgas Matsal.

Vålådalen
EN DEL AV ÅREFJÄLLEN

valadalen.se
facebook.com/valadalen
instagram.com/valadalensfjallstation/

VASALOPPET
OFFICIELLT VASALOPPSCENTER

SKI TEAM SWEDEN X-COUNTRY

ÅREFJÄLLS LOPPET