

STAY
GENUINE



Runners Camp - Trail Running i italienska Alperna



Champoluc

Dagar
5

Reslängd: 5 dagar
Pris: från 8750 SEK
När: 20-24 september 2017



Ingår: transfer, del i dubbelrum, frukost, luncher och middagar, träningspass och föreläsningar enligt program.
Övrigt: information om flygalternativ ges vid bokningstillfället.
Flyg ingår ej i resans pris.

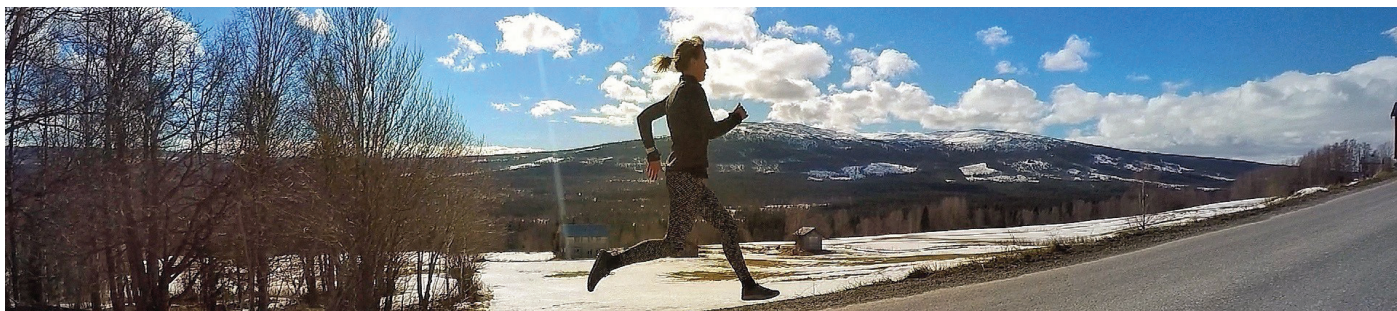


TheAlps och Maja Tesch hälsar dig välkommen till härliga utmaningar och utsikter i Champoluc.

I en djup dalgång i Italiens minsta region Aostadalen, på 1520 meters höjd, innan vägen blir en stig ligger Champoluc. En genuin alpbby med sisådär 450 fasta invånare och en okonstlad charm.

Området inbjuder till vandring, trekking och löpning längs med välpreparerade leder som slingrar sig i skogen, på kalvfjället och längs glaciärsjöar av alla färger. Det storslagna landskapet är omringat av Europas högsta berg, Mont Blanc, Matterhorn, Monterosa och Gran Paradiso – en mäktig upplevelse!

Maja Tesch har en världsmästartitel i Swimrun en snabbt växande uthållighetsgren där gränsen mellan land och vatten suddas ut i samma takt som omöjliga passager visar sig vara möjliga. Maja är vår guide och inspiratör under resan. Hon bor delar av året i Champoluc och kommer med säkra steg att leda oss längs med sina favoritstigar.



Program

Onsdag:

Ankomst till Milano och bekväm busstransfer till Champoluc.

Vi bor mitt i byn på Hotel Castor, som är något av en samlingspunkt för bofasta och gäster.

När vi kommit fram och kommit iordning möts vi i hotellbaren för en välkomstdrink och en presentation av deltagare, guider och program.

På kvällen avnjuter vi en god middag.

Torsdag:

Vi startar dagen med uppmjukande rörlighetsträning. Efter frukost är det dags för ett introduktionspass med fokus på löpteknik i kuperad terräng. Vi tar oss mellan de medeltida walserbyarna, Mascognaz, Frantze och Cuneaz. Efter lunch siktar vi mot sjöarna Pinter (2700 m), via en tuff stigning på 600 höjdmeter innan landskapet planar ut.

På eftermiddagen skämmer vi bort oss i Champolucs nya, eleganta spa.

Mat och prat och en god natts sömn.

Fredag:

Gryningsjogg och frukost - i den ordningen innan vi tar oss upp på högre höjder mot Monte Zerbion (2728 m). Idag kommer låren att få sig en ordentlig genomkörare! Belöningen består av en vidunderlig utsikt över två dalar, både mot Ayasdalen och Champoluc och mot Marmoredalen och Cervinia. Vid klart väder ser vi både Mont Blanc och Matterhorn.

Vid lunchtid dukar vi upp en härlig pick-nick med lokala delikatesser.

Tillbaka på hotellet blir det after-walk med inspirationsföreläsning innan middagen.

Lördag:

Maja visar oss sin favoritrunda från den lilla alpbyn St. Jacques (1689 m) upp mot glaciären och Lago Blu (2250 m), en glittrande, turkosblå smältvattensjö. Första sträckan går genom skogen och vi kan välja den snirkliga kostigen eller den intilliggande grusvägen. Därefter bär det mot sjön. Är det någon som vågar ta sig ett dopp i det glaciärkalla vattnet?

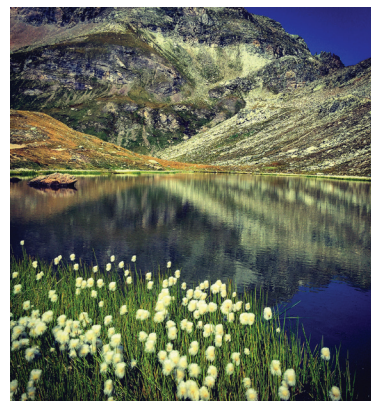
Lunchar gör vi på rifugio Ferrero på vägen ner.

På kvällen går vi ut för en klassisk lördagsaperitif följt av avslutningsmiddag.

Söndag:

Idag väljer vi en lättare historievandring längs med Ru Cortot, en medeltida bevattningskanal.

Vi hinner med en sista lunch med bergsutsikt innan avfärd mot flygplatsen.



Kontakt

marta@thealps.com

mobil +46 705 77 13 05

italien +39 347 99 88 404

linnea@thealps.com

mobil +46 703 01 70 16

italien +39 348 72 74 440