

# Träna och inspireras till fjälls med BGK



*Hitta träningsinspiration på fjället! I en fantastisk fjällmiljö genomför du riktigt bra träning tillsammans med likasinnade, alla medlemmar i BGK. En helg där du fokuserar på din egen träning och hur du kan utveckla den samtidigt som du får en härlig fjällupplevelse. Den här helgen har du chansen att ta din träning till nya nivåer, få ny inspiration och framför allt nya träningsupplevelser samtidigt som du njuter i naturen och fyller på med inspiration för framtida behov.*



*Att hitta träningsglädje är inte svårt på fjällstigarna.*

I en grupp med likasinnade tar jag, Annika Berggren, med dig på stigar i ett storslaget landskap. Vi tränar på fjället, kör skidgång i slalombacken, yogar, slappnar av i poolen, utmanar kroppen med styrke- och intervallträning. Allt i storslagen miljö och utifrån egna förutsättningar.

Tonvikten under aktiviteterna är att få inspiration, kunskap och upplevelser som ger dig motivation att träna vidare. Att samla energi från naturen och uppleva fjällens mäktiga storslagenhet där tankar och känslor flyger fortare än vi rör oss. Aktiviteterna är en skön blandning av kondition, styrka, lågintensiv- och högintensivbelastning, smidighet och balans, fysiska och mentala utmaningar. Resultatet blir att du åker hem full med energi, inspiration och en gnutta träningsvärk. Maten äter vi både i restaurangen samt lagar den tillsammans, alltid kryddat med diskussioner och funderingar. Tid finns också för lugn och ro, bastubad och möjlighet till egna turer i byn.



*Kan du se dig vara och inspireras här? Kom med och upplev det i verkligheten!*

## **Program:**

### ***Fredag 7/8 kl. 13.00***

Incheckning i Ammarnäs på Ammarnäsgården och så ett kort besök på Naturum för att få en överblick av var vi är innan vi raskt drar åt snörningen på träningsskorna och ger oss iväg ut i naturen. Vi startar turen direkt från byn och följer en stig över Tjulträskån och mot det skogsklädda fjället. Hur långt och länge vi är ute beror på gruppen, varianter presenteras inför varje pass.

En lugn avslappning i form av löparyoga samt bad och bastu unnar vi oss före middagen och planeringen inför morgondagen.

Innan vi hoppar i säng sträcker vi ut musklerna igen med ett rörlighetsprogram.

### ***Lördag 8/8***

Kropparna väcker vi med mjuk morgonyoga och rörelseövningar innan frukost. När vi är redo snör vi på oss skorna och ger oss ut på en lång dagstur på fjället. Idag är det ett lååångpass som är huvudsyssla men under turen slappnar vi av med lite mindfulness, vår medhavda lunch, löpskolningsövningar och funktionella rörelser. Vila, avslappning, matraster och flera fotopauser senare har vi fyllt minnesdepåerna med härliga bilder.

Tillbaka i byn tar vi det lugnt en stund, kanske besöker vi Naturum igen eller tar en tur upp på potatisbacken. På eftermiddagen är det ett kort, tufft och intensivt träningspass på schemat vilket alla gör utifrån sina egna förutsättningar. Bad och mjukyoga i bassängen på Ammarnäsgården för bästa återhämtning innan middagen. Förhoppningsvis somnar vi inte när vi gör mindfulness och några problem att somna i kväll lär vi inte ha 😊.



*Träning, välbefinnande, inspiration och kunskap blandat med en enkel men lång fjälltur är vad som står på programmet under långhelgen.*

### **Söndag 9/8**

Morgonyoga innan frukost blir förhoppningsvis en vana att ta hem. Till dagens pass behöver vi stavar då det är slalombacken som står för motståndet. Det blir övningar för löpstyrka, samt olika övningar med stavar i terrängen. Vi avslutar med en gå/löpgrunda och kanske får vi även in "snabba fötter" i en ordentlig trappstegsutmaning.

Vi stretchar ut i en sluttning, provar några återhämtningsövningar eller bara sitter och samlar energi från den storslagna naturen under en paus med utsikt (vad annars?)

Efter en sen lunch avslutar vi med fler yogaövningar, bastubad och kanske ett dopp i poolen innan vi åker hem fulla av energi och en begynnande träningsvärk.

### **Annika...**

Jag brinner för hälsa och motion och som aktiv idrottare vet jag vad kroppen behöver för att må bra och prestera. Jag har guld och silver från Veteran SM samt en 4e plats från Masters VM 2013, alla i längdskidor. Idag jobbar jag som lärare, författare, upplevelseguide samt leder olika gruppträningsspass för BGK och är hälsoinspiratör i det egna företaget [FriskaSteg](http://www.friskasteg.se). Helst vill jag ge inspiration till rörelse, dela med mig av givande övningar och ett positivt förhållningsätt till träning. Att ge varje deltagare kunskap och förståelse för den egna kroppen och hur träning är *Må-bra-upplevelser* är mitt mål.



- När:** 7 - 9/8 2020  
Samling kl. 13:00 vid Naturum i Ammarnäs, avslut ca 16:00 på söndagen.
- Var:** Ammarnäs, Västerbotten. Ca 31 mil från Boden.
- Deltagare:** Min 6 och Max 10. Endast medlemmar i Bodens Gymnastik Klubb under år 2020.
- Anmälan:** [annika@friskasteg.se](mailto:annika@friskasteg.se)  
Anmäl er genom ett mail till mig där ni uppger ert medlemsnummer i BGK. Därefter återkopplar jag genom en faktura samt fullständig packlista. Anmälan är definitiv först när betalningen är gjord.
- Pris & Betalning:** 3.700 :- Betalning senast 18 dagar innan start (20/7).
- Vad ingår:** Instruktör/ guide, träning, logi, frukost, lunch, middag, bastu och bad samt aningen träningsvärk och många glada minnen. Inspiration, kunskap och energi i överflöd att ta hem.
- Utrustning:** Liten ryggsäck, drickaflaska/camelback/ drickabälte 1-2l, gåstavar, kläder för utomhusträning, kläder för inomhusträning, tränings skor, regnkläder samt ombyte att ha på kvällarna... (Komplett packlista kommer vid anmälan)
- Förkunskap:** Du kommer att kunna välja nivå till viss del på passen men du är van att träna och har inga medicinska begränsningar för att göra så. Och framför allt, du vill förstås bli inspirerad!
- Bokning& Frågor:** [www.friskasteg.se](http://www.friskasteg.se) , [annika@friskasteg.se](mailto:annika@friskasteg.se), 070-231 31 71 alternativt på [FriskaStegs](https://www.facebook.com/friskasteg) eller evenemanget på BGK:s Facebooksida
- Avbokning:** Vid avbokning tidigare än 12 dagar innan avfärd återbetalas 60% av beloppet. Vid avbokning senare återbetalas hela beloppet endast mot uppvisande av läkarintyg om inte platsen kan fyllas av annan person.

**Välkomna!**  
**/Annika**

*Med reservation för vissa ändringar som väder, vind och gruppens förmåga och önskemål kan påverka. FriskaSteg förbehåller sig rätten att ställa in evenemanget om omvärldsläget så kräver.*