



## COLTING CAMPS bjuder in till Höstlöpning 25-27 sep 2009

Var med på höstens löpäventyr tillsammans med Jonas Colting och Pasi Salonen!

I Västsveriges mest kuperade, varierade och trolska terräng så länkas tre olika leder tillsammans till en oförglömlig sträckning mellan Göteborg och Ulricehamn. Vi upplever höstens färger från naturstigar, skogsvägar, motionsspår och vindlande passager genom landskapet. Se det som ultralöpning, distansträning, vandring eller bara en enda lång höstplocknick! Den här helgen är för alla som tycker om löpning, äventyr, naturupplevelser och trevligt sällskap!

Vi upprepar succén från tidigare och mycket uppskattade läger; samma sträckning och utmaning men i höstvacker tappning!

Alla är välkomna! Man springer, joggar eller vandrar i sin egen takt.

Upplev tre fantastiska leder i Västsverige.

### Dag 1: Dag 1: Vildmarksleden; 38.5 km från Göteborg till Hindås

Vi samlas på Scandic Plaza i Borås kl 10 och äter ett lätt mellanmål. Därefter åker vi ombytta till löpkläder och med packad ombytesväska till Göteborg med gemensam transport. Efter avslutad dagsetapp äter och övernattar vi på Scandic Plaza i Borås. På kvällen blir det en träningsföreläsning av Pasi och Jonas.

### Dag 2: Knalleleden; 54 km från Hindås till Borås

Vi använder hela dagen till att ta oss mellan Hindås och Borås där vi övernattar centralt på Scandic Hotell. Efter middagen blir det en gemensam kvällsaktivitet.

### Dag 3: Sjuhäradsleden; 42 km från Borås till Ulricehamn

Efter avslutad etapp så slappar, badar och äter vi på Kallbadhuset i Ulricehamn innan vi får en gemensam transport av oss själva och bagage tillbaka till Borås.

**Nyhet!** Vi kommer också att erbjuda kortare alternativ varje dag för de som bara vill springa delar av sträckan. Det öppnar upp för de som är osäkra på om de orkar i tre dagar eller som vill spara sig till vårens löptävlingar. Men vi kan också lova dig att du kommer att orka mer än vad du tror.

***”Ville bara tacka för ett väldigt givande Camp!  
Både du och Pasi är helt enormt bra på att peppa  
och pusha när det behövdes. Ni är glada och  
trevliga, det smittar av sig. -Michael!”***



**Inkluderat i lägeravgiften är följande godbitar:**

- Transporter av dig och bagage
  - Mat inklusive specialkomponerad kost från Jonas kokbok
  - Hotellboende i dubbelrum
  - Kartor
  - Valfyllda vätske- och matkontroller och service.
  - Träningsföreläsning
  - Presentpåse
  - Löpteknik
  - Colting Camps funktionströja
  - Individuell feedback
  - Gemensam kvällsaktivitet
- ...samt en löpupplevelse ni sent ska glömma!

***”Tusen tack för en härlig och lärorik helg! Tack också för att du peppade mig så att jag faktiskt vågade följa med!  
-Anna”***

**Läs rapporten ifrån en lycklig och nöjd deltagare från 2008 års läger!**

<http://42195mgk.wordpress.com/2008/10/14/mil-etter-mil-gastbloggare-johan/>

**Pris: 4295 kr**

Anmälan och frågor kontakta Jonas Colting på [colting@telia.com](mailto:colting@telia.com), Pasi Salonen på [info@pasisalonen.se](mailto:info@pasisalonen.se)

***”Stort tack för tre härligt tuffa dagar i vacker terräng! Saknaden känns redan och kroppen är så där härligt mör som den kan bli efter hård träning. -Johan”***

***”Jag tycker att det har varit en superbra helg och den energi jag har fått med mig är ovärderlig! -Christer”***

***”Ett stort stort tack för den fantastiska helg ni gav och inspirerade till. Har sedan igår gått omkring med ett stort leende på läpparna och hjärtat! -Paula”***