

# Träna inför Vasaloppet



## En träningsweekend på Camp Ripan – en perfekt helg!

En träningsweekend på Camp Ripan är perfekt för dig som vill varva skidåkning på natursnö med god mat, härliga spabad och skön avkoppling! Camp Ripan ligger ett stenkast från Kiruna centrum med naturen runt hörnet och våra moderna, bekväma hotellrum har vi inrett i stugor med egen entré, där skidspåren redan i november brukar vänta runt stugknuten. Det är bara att spanna på skidorna utanför dörren och staka iväg. En långhelg hos oss i Kiruna ger dig helt enkelt finna förutsättningar för att kunna fokusera på skidåkningen och din träning lägger du upp på det sätt som passar dig bäst. Camp Ripan – en upplevelse utöver det vanliga!



## Kombinera träning och upplevelser hos oss!

### TORSDAG

Ankomst och transfer till Camp Ripan

Beroende på när du anländer finns möjlighet att hinna med en träningsrunda i skidspåren innan middagen serveras. Spårssystemet runt Camp Ripan erbjuder skidspår i varierande svårighetsgrad – lätta, medel och tunga. När snömängden uppnått fullgott snödjup erbjuds totalt 60 kilometer skidspår varav tio kilometer har belysning.

**19.30** 2-rättersmiddag i Restaurang Ripan

Efter middagen visas ett bildspel om norrsken i vårt norrskensrum en trappa upp.

### FREDAG

**07.00–09.30** Frukost i Restaurang Ripan

Dags för dagens första träningspass. Känner du för att utveckla din teknik eller dina vallakunskaper har vi kurser som kan bokas på förfrågan. Efter en välbehövlig lunch kan du under eftermiddagen kombinera skidåkning med ett fyspass i vårt gym.

Avsluta gärna träningspasset med att boka in en avslappnande massage innan du besöker vårt Aurora Spa där en härligt mysig spaupplevelse väntar dig. Mer information om Aurora Spa hittar du på vår hemsida.

**19.30** 2-rättersmiddag i Restaurang Ripan

**16.00–22.00** Möjlighet att nyttja entrébiljetten till Aurora Spa

### LÖRDAG

**08.00–10.00** Frukost i Restaurang Ripan

Ny dag med nya träningsmöjligheter. Under både fredagen och lördagen kan du givetvis varva träning med spännande Kirunaupplevelser. Området runt Camp Ripan är en gigantisk upplevelsearena och vi har ett stort utbud av aktiviteter – skoter safari, hundspann, ridning, renkörning eller varför inte en guidad tur i Kiruna vackra kyrka eller nere i gruvan. Mer information om våra aktiviteter hittar du på vår hemsida.

**16.00–22.00** Möjlighet att nyttja entrébiljetten till Aurora Spa

**19.30** 2-rättersmiddag i Restaurang Ripan

### SÖNDAG

**08.00–10.00** Frukost i Restaurang Ripan

Utcheckning och transfer från Camp Ripan

(Åker du hem under eftermiddagen finns möjlighet till ett förmiddagspass i spåren. Duschmöjligheter finns i vår servicebyggnad och bagaget kan du förvara i vårt bagagerum.)

**Pris:** 4 445 SEK/person

**I paketet ingår:** Transfer till och från flygplatsen/tågstation, tre nätter med del i dubbelrum inkl. frukost, 3 luncher samt 3 middagar, tillgång till gym, bildspel samt en entrébiljett till Aurora Spa.

*Paketet är tillgängligt från november 2017 t.o.m. april 2018 med reservation för ändringar. Paketet går att komplettera med extra nätter och övriga aktiviteter.*



White  
GUIDE

REKOMMENDATION  
2017

