

Löparveckan

La Pared, Fuerteventura

Program för veckan

Dag 1.

Ankomst och lätt löptur i omgivningarna på eftermiddagen

Dag 2.

07:00 Vi tar en morgonjogg i området kring La Pared

15.15 Vi åker buss till Casa de Risco del Paso. Därifrån springer vi en dryg halvmil längs stranden till Costa Calma. När vi tagit oss genom staden svänger vi ut i öknen och springer genom den till La Pared. Turen blir ungefär 16 kilometer.

Dag 3.

Morgonjogg i området kring La Pared.

Tid för det meddelas på tisdagen.

Finns det intresse för en löptur ut i öknen på eftermiddagen fixar vi det. Annars tar vi det lugnt och laddar upp inför morgondagens kraftprov.

På kvällen föreläser Maria Thomsen.

Dag 4.

Klockan 8:30 springer vi iväg och kommer efter 31,5 kilometer på vägar och vandringsleder till Palyitas på andra sidan av Fuerteventura. Där äter vi lunch och sedan springer vi samma väg tillbaka igen. Turen blir 63 kilometer och kommer att ta hela dagen.

Det mörknar tidigt, så pannlampa är bra att ha.

Vi håller ihop gruppen så länge det går, men delar oss om det skulle vara nödvändigt. En ledare kommer att springa sist och ingen ska bli lämnad ensam och avhängd. Vi lägger ut vattendunkar på några ställen. Dessutom stannar vi vid en liten butik utefter vägen.

Dag 5.

Morgonjoggen inställd.

Vi tar sovmorgon efter gårdagens strapatser.

15:00 tar vi en lätt löptur i grannskapet.

Den avslutas med en lektion om löpteknik och löpspecifik styrketräning. På kvällen håller Rune Larsson ett föredrag.

Dag 6. "Ökendagen"

Klockan 10 drar vi ut i öknen. Fri fart och väg. Vi stannar till vid en kitesurfar-bar och tar en fika innan vi vänder norr ut mot La Pared igen. De som vill springer direkt tillbaka ut i öknen med Markus, eller så lufsar vi fram längs stranden till Costa Calma och sneddar genom öknen till La Pared. Turen, ungefär 25 kilometer, blir så krävande vi själva väljer att göra den till.

Dag 7.

Klockan 10 tar vi bussen norr ut. Första stoppet blir vid den astronomiska utsiktspunkten Los Mojones, 400 meter över havet. Därifrån kan man antingen välja att springa de 12 lättaste kilometrerna på hela Fuerteventura tillbaka till La Pared. Man kan även välja en något längre men mer naturskön variant via Cordon och vandringsleden Gr131. Bussens andra stopp blir i staden Pajara. Därifrån springer vi vandringsleden Gr 131 tillbaka till La Pared. Den turen blir 24 kilometer.

Dag 8.

Innan vi checkar ut och far till flygplatsen springer i en runda i grannskapet. Tid för det meddelas dagen innan.

**Vi reserverar oss för eventuella justeringar i programmet.
Uppdaterade tider anges på plats.*

