

Program Löparveckan på La Pared – powered by Playitas december 2022

Fredag 2 december

Ankomst och lätt löptur i omgivningarna på eftermiddagen.

Lördag 3 december (*Utförlöpardagen*)

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 på väg tillbaka till La Pared de 12 lättaste kilometrerna på hela Fuerteventura. 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. Högsta punkten 480 m.ö.h.

Söndag 4 december

Morgonjogg i området kring La Pared. Tid för det meddelas dagen innan.

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 Mia Thomsen.

Måndag 5 december (*Ultralöpardagen*)

Klockan 8:30 springer vi i väg och kommer efter 31,5 kilometer på vägar och vandringsleder till Playitas 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.

Tisdag 6 december

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.

Onsdag 7 december (*Ökenlöpardagen*)

Klockan 10 drar vi ut i öknen. Fri fart och väg, men den som vill kan springa med Mia eller lufsa med Rune. Vi stannar till vid kitesurfbararen i Soto Vento och tar en fika innan vi vänder norr ut mot La Pared igen. De som vill springer tillbaka ut i öknen med Mia, eller så lufsar vi med Rune 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.

Torsdag 8 december (*Beachlöpardagen*)

10:00 Busstransport till Morro Jable söder om La Pared. Vi springer längs den nordvästra stranden och tar sedan ökenstigarna till La Pared. Det går att gå av tidigare för de som vill ha en kortare tur. Springer man hela blir det ungefär 28 kilometer. Även idag stannar vi för en fika på en bar nära stranden.

Fredag 9 december (*hemresedagen*)

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