



Saab Aktiv inbjuder till

Fjälläventyret 2018

14/9-16/9

med officiellt Saab Aktiv Mästerskap i

Fjällöpfung & Mountainbike XC



Nu är det dags igen för Saabs Fjälläventyr, en resa du inte vill missa. Oavsett om du är ett uttalat tävlingsfreak eller en friskluftsfanatiker (eller kanske både och) så är denna helg i vackra Sälen perfekt för dig.

Det erbjuds vandring/löpning på fjällederna utgående från högfjällshotellet. Dessutom MTB cykling i Rörbäcksnäs (ca 25km från hotellet) som är ett Eldorado för MTB cykling i fjällnatur.

Du väljer själv vad du vill delta i och på vilket sätt du vill ta dig an dessa utmaningar. Som tävlande, motionär eller vandrare där du bara njuter av naturen och samvaro på fjället. Nytt för i år är att tävlingarna är placerade på varsin dag, för att möjliggöra att tävla i båda grenarna.

För att locka fler att uppleva Sälens natur får du som Saab-anställd (samt pensionärer som ej tagit ny anställning) bjuda med en vän att delta i vårt fjälläventyr. Dock gäller tävlingen enbart anställda inom Saab-koncernen.



Aktiviteter:

Fjällöppning/Vandring

Ca 25 km på markerade fjälleder med bemannade servicestationer. En bansträckning med vackra vyer och utmanande kupering utlovas. Det kommer finnas möjlighet till avkortning för den som inte vill ta sig an hela distansen.



Mountainbike XC

Ca 35km blandat singletrack stigar, traktorvägar och grusvägar. En varierad bansträckning men där flow och snabba partier har prioriterats framför de mest trixiga avsnitten. Det kommer finnas en kortare bana på ca 20km för den som kör motionsklass och inte vill ta sig an hela distansen. Hjälms är obligatoriskt.





Föreläsning Ayurveda: Wenche Eriksen

Ayurveda som på sanskrit betyder *Läran om livet*, är en flera tusen år gammal hälsofilosofi med rötter i Indien och Nepal. I Ayurveda utgår man från att kroppen har en självläkande förmåga och att denna förmåga påverkas av vad/hur vi äter men även hur vi motionerar och tar hand om oss själva mentalt. Ayurveda är en "systerfilosofi" till yoga så dessa kunskaper går lite hand i hand.

Föreläsningen kommer ge grunderna i vad ayurveda är, hur ayurveda ser på maten och matsmältningens roll för vårt välmående samt hur man jobbar med begreppen Vata, Pitta och Kapha för att ta fram anpassade kost- och livsstilsråd till varje individ.

Yoga : Elizabeth Lakey

Sugen på att prova på Yoga?

Yoga har många fördelar, både fysiska och mentala; hjälper till att stressa ner, öka rörlighet, styrka, balans och boosta kroppen med positiv energi. Ett bra komplement till alla andra träningsformer!

Två pass är planerade. Fredagens pass blir lite lugnare med fokus på att varva ner, mjuka upp efter stillasittande och resande. Lördag morgon blir det fokus på att ladda in energi och göra sig redo för dagens utmaningar.

Det krävs inga förkunskaper, alla kan vara med. Passen kommer anpassas till deltagarnas förutsättningar och bästa förmåga.

Klädsel: Något bekvämt, mjukt och följsamt så att kroppen kan röra sig och vi yogar gärna barfota. Medtag gärna egen yogamatta, men det kommer att finnas ett antal att låna.

Det finns ett begränsat antal platser så att det är först till kvarn som gäller. Var vänlig och tänk på att inte alla aktiviteter går att kombinera då de tidsmässigt krockar, ex start löpartävling och morgonyoga.



Klasser: Både löpning och cykling är indelade i tre klasser
Herr
Dam
Motion (utan tidtagning och resultatlista)

Program (prel):

| | |
|--------------------|--|
| Fredag 15.00 | MTB-tävling |
| Fredag 18:00-19 | Kvälls Yoga |
| Fredag 20.00-22.00 | Meet & Greet-middag. Buffet |
| Lördag 07:30-8.30 | Morgon Yoga |
| Lördag 09.00- | Löp-tävling |
| Lördag 15.00-16:00 | Föreläsning Ayurveda. |
| Lördag 18.00- | Fördrink, prisutdelning och mingel. |
| Lördag 19.00- | Kamratmiddag, underhållning och nattklubb. |
| Söndag | Hemresa, utcheckning senast 11.00 |

Boende: Självhushåll i Saab/Scania jubileumsfondens 6 bädds lägenheter vid Sälens Högfjällshotell. För mer info se <http://jubileumsfonden.se/>

Boende fredag-söndag samt slutstädning ingår.

Deltagaravgift: 1000:- per deltagare. (Ej saab-anställda 1500)

I deltagaravgiften ingår:

- Boende inkl. slutstädning
- Startavgifter
- Meet & greet middag fredagkväll
- Afterrun och nattklubb
- Prisutdelning med välkomstdrink.
- Kamratmiddag 2 glas vin/öl samt kaffe/te.



Tillägg: Sänglinne med handduk, frukostbuffé samt extra natt (ankomst torsdag) kan bokas i anmälan mot tillägg.

- Linnepaket 175:- per person.
- Frukostbuffé 140:- per dag.
- Extra natt, ankomst torsdag 150:- per person.

Hyra cykel: MTB cykel förbokas lämpligen hos Skibiz.nu i Rörbäcksnäs. Cyklarna kan hämtas i Rörbäcksnäs före tävlingen och de håller öppet så att återlämning kan ske efter tävlingen är avslutad. Det går bra att lämna cyklar hos cykeluthyraren i Rörbäcksnäs så att man inte behöver transportera cyklarna till Högfjällshotellet om man hyr 2 dagar. Begränsat antal cyklar finns för uthyrning, var gärna ute i god tid.

Halvdag 350kr

Heldag 450kr

Uppge "Saab aktiv" vid bokning.

Kontakt:

Fredrik Heikki

Tel: +46706997622

Email: info@skibiz.nu

Skistar i Lindvallen har också cykeluthyrning, detta kan vara ett lämpligt alternativ för den som vill hyra längre period för att även kunna cykla i omgivningarna runt Högfjällshotellet. Mer info finns på <http://www.salen360.com/A/Cykla-i-Salen/cykeluthyrning/>

Betalning: Deltagaravgiften och eventuella tillägsbeställningar faktureras din lokala idrottsförening.

Transporter: Alla transporter fixar du själv eller samordnas genom din lokala idrottsförening.



Anmälan: Anmälan görs på länken nedan senast 13/8.
<https://docs.google.com/forms/d/1p6efharM2INiFCsuVAEl-2gCZ74wt-u9NXluaRpCWo/edit>

Om du i efterhand vill ändra din inskickade anmälan kan du använda länken ovan igen och fylla i en helt ny anmälan. Vi kommer att använda den senast registrerade anmälan som den gällande.

Meddela behov av ev. specialkost och allergier. i anmälan.

Försäkring: Alla deltagare i Saab Aktivs arrangemang är försäkrade genom Länsförsäkringar.

Kontaktperson information och avanmälan:

Tobias den Braver
tobias.x.denbraver@saabgroup.com
Tel 0708 895 177

Välkomna önskar Saab Aktiv!

Mer info på Saab AKTIV Facebooksida eller www.saabaktiv.se

