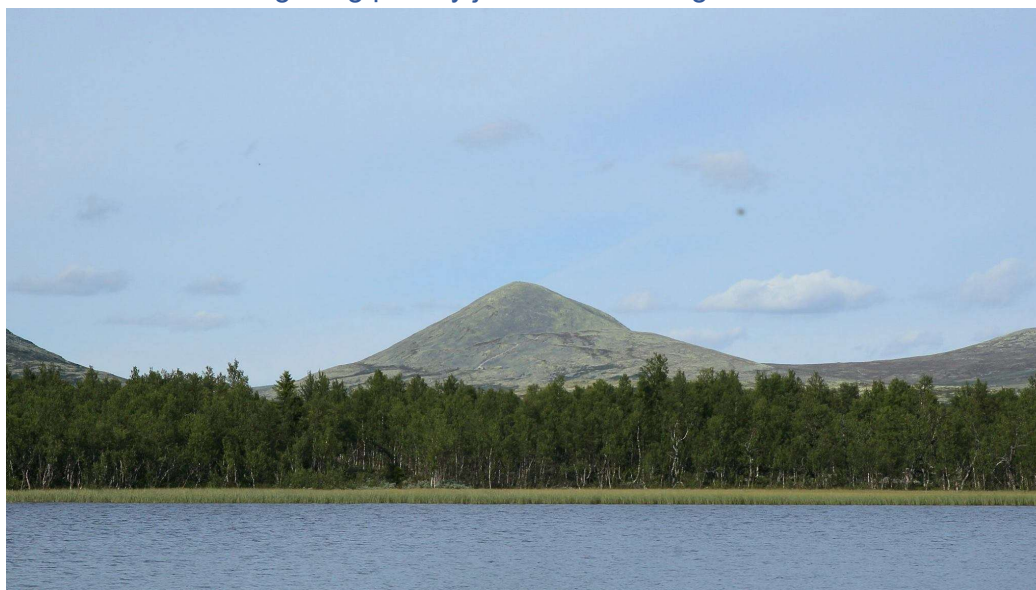




Nina Dobloug og Beate Næss arrangerer
Treningshelg på høyfjellet 27.- 30. august 2020



Bli med på en uforglemmelig treningshelg med Vigdis Hagen, Nina J. Dobloug og Beate Næss!

Vi lover dere et topp opplegg med variert trening, felles aktiviteter og turer tilpasset en voksen, aktiv kropp ☺

Dette skal vær gøy! Mye hygge og gode opplevelser på vakre Venabygdsfjellet i Gudbrandsdalen

Treningshilsen Nina & Beate

Venabygdsfjellet

Venabygdsfjellet ligger sør for Rondane nasjonalpark mellom Gudbrandsdalen og Østerdalen. Høyden over havet er rundt 850–1000 meter, slik at terrenget ligger i bjørkeskogbeltet og dels over tregrensen. Fjelltoppene ligger på 1200–1400 meter og byr på vidt utsyn til alle retninger. Turledere er veldig godt kjent i terrenget.



Litt om Beate

Beate har bakgrunn som instruktør og praksisinstruktør i Baby- og småbarnsvømming. Hun er instruktør i vannaerobic, livredning og har gruppetimer på treningssenter. De siste årene med spesielt fokus på trening for seniorer. Tidligere aktiv svømmer og utdannet førskolelærer.

Beate har en sterk kjærlighet til fjellet og naturen, og uteaktivitet er balsam for både kropp og sinn!

Litt om Nina

Nina er en engasjert personlig trener (PT) og instruktør som har bred erfaring innen helse, kosthold og trening. De siste 10 årene har hun vært leder for flere treningssenter, samt bygget PT – og instruktør-team. Siden 2017 som avdelingsleder for Bølgen Treningssenter i Drøbak. Ninas hjerte banker for folkehelsen, og hun brenner spesielt for å spre kunnskap om helsegevinsten ved økt hverdagsaktivitet, styrketrening og sunt kosthold. Det er nemlig ikke så mye som skal til! Motto: Det gjør seg ikke selv – men vi skal ha det gøy på veien!

Litt om Vigdis

Vigdis Hagen – Klassisk Yoga & Meditasjonslærer
Utdannet ved Yogaskolen i Norge (2001 – 2005)
Tilleggsutdannelse Yogalærer for Gravide (2005 -2006)
Flere år med fordypnings i den Klassiske Yogatradisjonen
Lederutdannelse i reiselivsfag fra Høgskole i Lillehammer
Har undervist i Yoga i 20 år, bl. a. flere år som Yoga & Meditasjonslærer ved Yogaskolen i Norge.
Ferdig utdannet Reiki-mester i januar 2014 og underviser i Reiki 1 og Reiki 2.
Utdannet lytterapeut hos Githa Ben-David i Danmark.



Program

Torsdag 27.august Ankomst

- 16.00 Felles samling og informasjon
- 17.00. Sirkel/bootcamp ute
- 19.00 Rømmegrøt og spekemat.

Fredag 28.august:

- 09.00 MorgenYoga,
- 11.00 Utflukt til Svartfjell med innlagte aktiviteter.
- 17.00 Foredrag

Lørdag 29.august:

- 10.00 Utflukt til Myafossen.
- 16.00 Felles uteaktivitet ved Lundegard
- 18.00 Middag. Viltgryte

Søndag 30.august:

- 9.30 Yin Yoga.
- Hjemreisedag.

Utflukt til Svartfjell

Svartfjell ligger ca 3 km fra Lundegard, og turen inn til foten går på grusede fjellveger. Vi går gjennom vakkert landskap med myr, vann, og seter. Stigningen opp til toppen går på godt merket sti. Den siste delen er litt brattere, men overkommelig. Det er virkelig verdt å nå toppen! Her er det et utsyn mot Rondane i nord og alle de flotte toppene der, Jotunheimen i vest, og sørover ser vi mot Hafjell. På toppen unner vi oss en god pause og nyter utsikten ☺



Utflukt til Myafossen

Myfallet ligger 2,5 km fra Lundegard, og består av 3 fosser med over 100 meter fall.

Vi går på grusede fjellveger gjennom vakkert kulturlandskap og passerer Mya og hyggelige seterbygninger.

Her koser kyrne seg på beite ☺

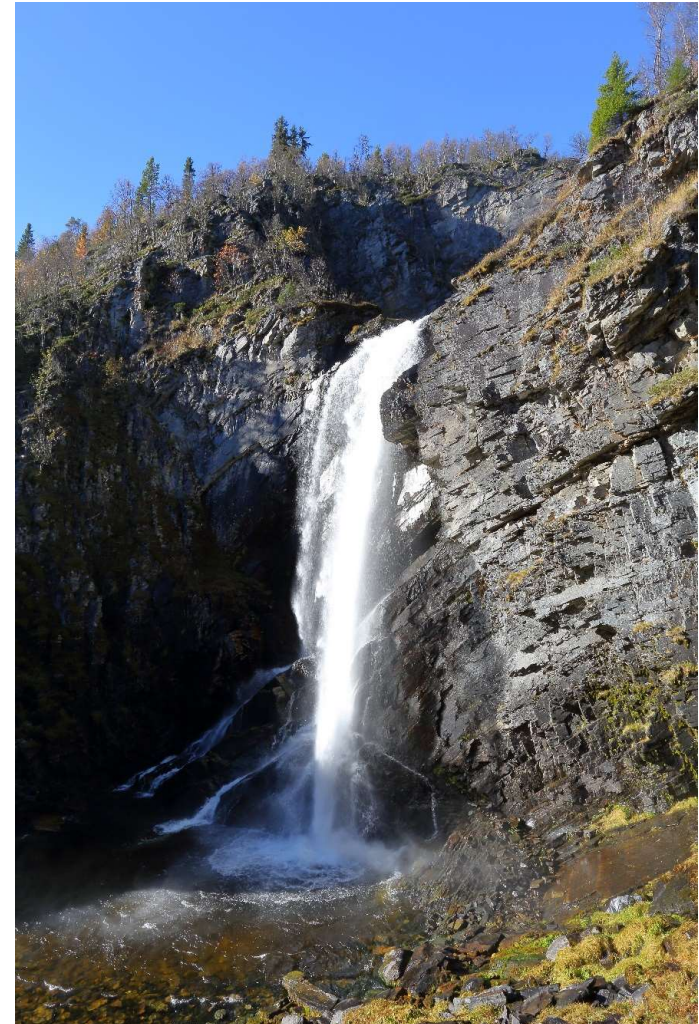
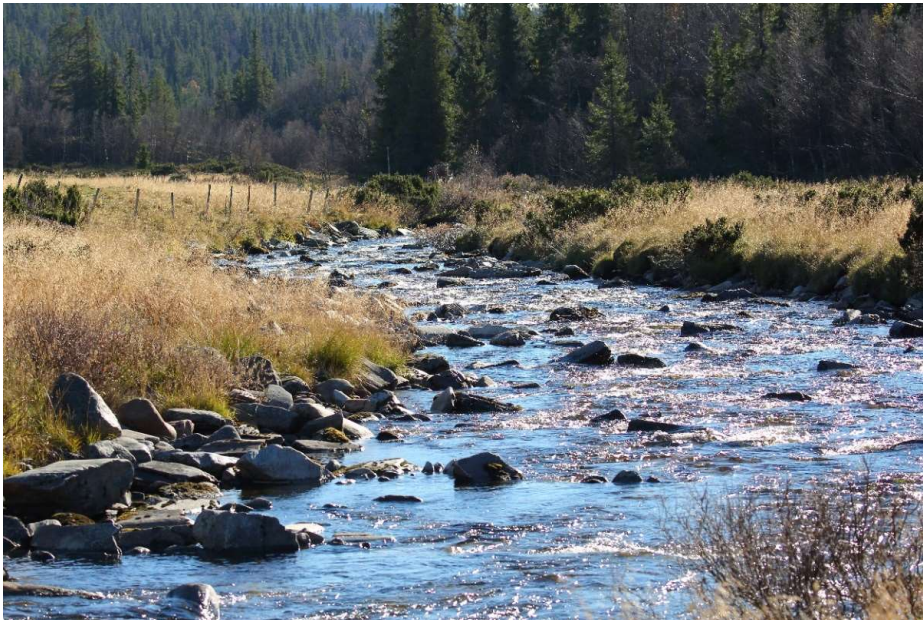
Resten av turen går på godt merket sti inn til toppen av fossen.

Her er det en fin rasteplass, og nå vi kan velge oss forskjellige turer videre:

1: sti til toppen av fossen. Lett å gå.

2: sti ned og bort til utsiktspunkt. Litt opp og ned, men overkommelig ☺

3: sti ned til bunnen av fossen. Bratt og glatte stener i bunnen, men trolsk stemning i bunnen!



Opphold Lundegard

Lundegard har 10 leiligheter der hver leilighet har 2 soverom, bad, kjøkken/stue. Det er totalt 6 sengeplasser i hver leilighet.

Vi anbefaler at 3-4 personer deler leilighet.

I tillegg er det et stort fellesrom til felles aktiviteter av alle slag.

I tilknytning til denne storstua er det også en mindre stue med salonger og langbord, eget kjøkken og toaletter.

Fra stua kan vi gå rett ut til uteområdet. Her er det også en hyggelig lavo som kan benyttes.

Turnettet rett utenfor døra ☺

<https://lundes.no/overnatting/lundegard/>

Pris for opphold:

- Pris pr. leilighet 5100,- inkl. sengetøy, håndkle og utvask.
 - Hvis 3 deler leilighet: kr.1650,- pr. pers.
 - Hvis 4 deler leilighet: kr 1275,- pr. pers.
- Fri bruk av lavo, treningsrom og badstue.
- WiFi inkludert.

Pris for trening, turer og fellesmåltider:

- Pris 3500,- pr. person
- Middag torsdag og lørdag er inkludert. Drikke til maten ikke inkludert (men man kan ha med egen drikke)
- Trening, utflukter og foredrag er inkludert. Aktiv opplevelsestur ☺

Turbeskrivelser: <https://rondanevegen.no/turforslag-venabygdsfjellet/>

