

Program: Trail Camp på Club La Santa 2020

Fredag

- Ved ankomst Velkommen til Club La Santa
- 16.00 Gennemgang af programmet og kort trail løbetur langs kysten med Trail Camp teamet.
⇒ Receptionen
- 18.30 - 20.00 Aftensmad restaurant Atlantico

Lørdag

- 7.30 - 8.30 Morgenmad
- 09.00 - 10.30 Intro løb joggetur. Lær underlaget at kende: vi løber fra Club La Santa og mod vest forbi La Santa by og op på et vulkankrater ved kysten. Efter et kort stop på toppen løber vi tilbage igen. Underlaget byder på en del løse sten.
⇒ Reception
- 11.00 - 12.15 Test af sko. Lær om hvilke sko, der egner sig til forskellige typer terræn og løbestil. Salomon medbringer flere forskellige modeller testsko du kan prøve, i løbet af ugen.
- 14.30 - 15.30 Stretch and relax med foamroller
⇒ (tilgår)
- 18.30 - 20.00 Aftensmad
- 20.00 - 22.00 Foredrag: vælg det rette trailudstyr
⇒ (tilgår)

Søndag

- 7.30 - 8.30 Morgenmad

09.00 Heldagstur: "Til toppen og tilbage igen"

Lidt øst for Club La Santa ligger det populære surf-spot Famara strand. Her cykler vi ud på asfalteret og sætter cyklerne nær vandet. Derfra går det ad stier op til Ermita de las Nieves ("Snekirken") og videre til toppen Peñas del Chache (670 m.o.h.). Når vi når toppen, nyder vi den fantastiske udsigt over Lanzarotes dramatiske og afvekslende natur, inden vi løber ned igen ad et teknisk udfordrende spor.

Inden vi cykler tilbage, spiser vi frokost på en af cafeerne ved Famara (husk Euro i kontanter til frokost).

🚲 12 km + 🏃 10 km 🚲 12 km

👉 *Cykelcentret*

18.30 - 20.00 Aftensmad

Mandag

7.30 - 8.30 Morgenmad

Hele dagen Fridag: der er ikke nogen trail aktiviteter denne dag, men masser af andre tilbud på Club La Santa.

18.30 - 20.00 Aftensmad

Tirsdag

7.30 - 8.30 Morgenmad

9.00 - 13.15 "Trail på bjergkammen"



Vi løber langs bjergkammen på nordlige Lanzarote, på den mest kuperede del af øen. Her har vi enestående udsigt over havet ud mod øen Isla Graciosa.

Vi starter ved udsigtspunktet Mirador del Rio og slutter på en café i den lille hyggelige by Maguez. Husk penge til sodavand, kaffe eller en bid



mad.

👉 10 km

👉 Receptionen 🚗

👉 Maguez 🚗 12.30

18.30 - 20.00 Aftensmad

20.00 Hyggeaften

Onsdag

7.30 - 8.30 Morgenmad

08.30 - 14.30 Lava løb i området vest for Mancha Blanca. Vi låner cykel på Club La Santa og cykler til Mancha Blanca. Her parkerer vi cyklerne, og fortsætter i vores trailsko igennem lavamarkerne til krateret Caldera Blanca, hvor vi løber rundt langs kraterkanten. Husk lidt ekstra tøj, vand og en bid mad.

🚲 10 km + 👉 8 - 15 km + 🚲 10 km

👉 Cykelcentret

18.30 - 20.00 Aftensmad

20.00 - 21.30 Foredrag

👉 (tilgår)

Torsdag

7.30 - 8.30 Morgenmad

8.30 - 13.30 Vi tager til bjergene på den sydvestlige del af Lanzarote, hvor vi starter i den lille bjerglandsby Femés og fortsætter hen til vulkantoppen Altalaya de Femés, og videre ad et højtliggende vandrespor rundt i bjergene nord for Femés. Er vejret godt, vil vi kunne se ud over hele den sydlige og vestlige del af Lanzarote. I Femés er der en café hvor vi gør holdt inden turen hjem (medbring Euro i kontanter, hvis du vil købe noget at drikke).



👣 7 - 14 km

👉 Receptionen 🚗

👉 Femés 🚗 12.45

16.30 - 17.30 Stand up paddle og yoga

👉 Watersport centeret

19.00 - 20.30 Social middag på Restaurant La Plaza (ej inkluderet i prisen)

Fredag

7.30 - 8.30 Morgenmad

Formiddag Hjemrejse