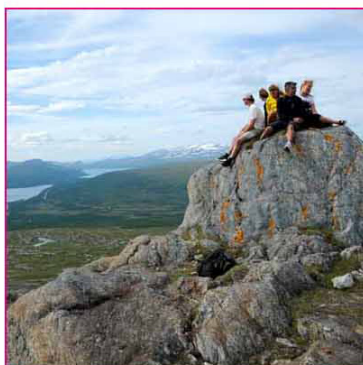


VANDRINGSHELG PÅ TÄRNABY SPORHOTELL



13-16 AUGUSTI 2020

TORS DAG 13 AUG

Halvdag. När vi anländer kommer vi mjukstarta med en 2-timmars vandring upp på Laxfjället. Tar in den underbara miljön och mumsar på massa goda hjortron. På kvällen avslutar vi med middag och trevligt sällskap. Ankomst under förmiddagen, egen lunch.

- | | |
|-------|-------------------------------------------|
| 13.00 | Samling med presentation och information. |
| 14.00 | Vandring Laxfjället från Sporthotellet. |
| 19.00 | Middag. |

FREDAG 14 AUG

Vi går upp tidigt och äter en gemensam frukost innan det är dags för att bege sig till Atoklimpen. Vi har med oss en god matsäck (i låda från hotellet) inför vandringen och är tillbaka till middagen. Avslutar kvällen med samling kring elden där Helena Nilsson berättar om livet i Tärnafjällen med 4 årstider, hur man kan leva av och med naturen på 2020.

- | | |
|-------|---------------------------------------------------------------------|
| 07.00 | Frukost. |
| 08.30 | Avresa med bil mot Atoklimpen. Lunchmatsäck som man får bära själv. |
| 18.00 | Middag. |
| 20.00 | Samling kring elden med Helena Nilsson. |

LÖRDAG 15 AUG

Vi startar dagen med frukost. Packar ner matsäcken (i låda från hotellet) och sedan vandrar vi upp genom Drottningleden. Avslutar kvällen med middag.

- | | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.00 | Frukost. |
| 09.00 | Avresa med bil mot Laisaliden, Drottningleden.
Lunchmatsäck som man får bära själv. |
| 19.00 | Middag. |

SÖNDAG 16 AUG

Efter frukost kör vi ett gemensamt Soma Move-pass med Birke Weidinger Fahlqvist, legitimerad instruktör. Sedan är det fria aktiviteter denna dag. Exempelvis veta mer om Tärnabys alpinhistoria, kanske besöka i legendariska Ingemarbacken och på väg upp dit går Slalomvägen, där både Stig Strand och Ingemar växte upp som grannar (även Helena Nilsson).

- | | |
|-------|-------------------------------|
| 08.00 | Frukost. |
| 10.00 | SomaMove med Birke. |
| 12.00 | Avslutningslunch på hotellet. |

(Vi reserverar oss för ändringar i schemat)