

TRAILRUNNING VÅLÅDALEN

ST SOMMARSPÅRET, 2,5–7,5 km

Vårt flackaste spår i mysig skogsterräng, går att korta av på flera ställen.

NR NULLTJÄNSRUNDAN (lednr 284), 8 km

En fin och enkel tur som går i björkskogen, men även ger fina fjällvyer. Sandstranden inbjuder till bad.

VN VALLBO NATURSTIG (lednr 281), 4 km

Lättlöpt runda med skyltar som berättar om natur och kultur.

MS MILSPÅRET, 10 km

Skidspåret som på sommaren är perfekt för löpning, där det böljar längs slutningen.

VV VÅLÅVARVET, 13 km

Skogslöpning längs den brusande Vålån och tillbaka.

BK BÄVERKROKEN, 15 km

Skogslöpning med historiska inslag.

BR BLANKTJÄNSRUNDAN (lednr 283), 12,5 km

Målet för turen är de magiskt gröna tjärnarna. Ta ett dopp och njut av utsikten mot fjälltopparna.

VF VÅLÅFALLET, 15 km

Flack småstig som ringlar sig över myrar, ett ganska stort vad över en bäck krävs.

KL KLÄPPEN, 8 km

Vid slutet av Ottfjällsvägen når du en liten topp med stor utsikt.

BT BJÖRNBACKSTUREN (lednr 282), 13 km

Löpning både på kalfjället och i skogen, pausa för fika på Vålågården i Östra Vålådalen.

OT OTTFJÄLLSTOPPEN (lednr 285), 10 km

660 höjdmeter som ger dig betalt i form av magnifik utsikt åt alla håll.

VT VÄSTERTOPPEN/FJÄLLMARATONLEDEN, 12 km

Starten av Fjällmaratonbanan bjuder på tuff stigning upp på Ottfjället.

IP ISSJÖDALEN/PYRAMIDERNA, 32 km

Långtur till de magnifika Pyramiderna, stigen slingrar sig genom björkskog fram till Issjödalen där kalfjället tar vid. OBS: Själva Pyramiderna är förbjudna att beträda!



Vålådalens Fjällstation erbjuder fantastiska träningsmöjligheter för dig som löpare. Vi kan traillopning och har plockat ut guldornen åt dig. Här arrangeras tävlingar, events och träningsläger. På fjällstationen finns idrottsplats, rullskidbana, gym och idrottshall. Bo på hotell, vandrarhem eller i stuga. Som boendegäst har du tillgång till relaxavdelning med bastu och badtunnor.

Den goda maten i fjällstationens restaurang är mycket uppskattad. Här serveras frukost, lunch och middag för dig som tränar.

BLI EN BÄTTRE LÖPARE

I vår löparskola utvecklar du din löpteknik. Lär dig uppförs- och utförlöpning, fjällvett och säkerhet. Vi erbjuder även privatlektioner. Läs mer på valadalen.se/loparskola

FJÄLLVETT

- » Ta alltid med förstärkningsplagg.
- » Ta alltid med karta och kompass.
- » Mobiltäckningen kan vara dålig, förlita dig inte på den.
- » Håll koll på väderrapporten innan du ger dig ut.
- » Informera gärna någon om vart du ska.
- » Om olyckan är framme och du behöver tillkalla hjälp, ring 112 och begär Fjällräddningen.



Träningsparadis i Södra Årefjällen – valadalen.se



TRAILRUNNING

Löplederna är indelade efter svårighetsgrad med hänsyn till höjdskillnad, distans och underlag:

- Lätt
- Medel
- Avancerad
- Svår

- Markerade fjälleder
- Gräns naturreservat

