

Löparveckan Almyra 2-9 oktober 2025

Torsdag 2 oktober – ankomstdag

Planet från Stockholm anländer på eftermiddagen och deltagarna får tid att kolla området på egen hand. Ett bord är reserverat för "Löparveckan" för middag och vi äter vid 19. Göteborgsplanet har sen ankomst.

Fredag 3 oktober Vainia Tower – Bamses Farmors hus 16-17 km

08:30 Samling i receptionen för introduktion av ledarna, programmet och upplägg för veckan.
09:00 Vi springer upp mot Vainia tower. Vi erbjuder två rundor där den ena går i teknisk terräng en bit och den andra på grusvägar. Vi kommer under rutten att skönja Bamses Farmors hus uppe på ett berg. Se till att ladda ordentligt med dunderhonung till den grekiska yoghurten på frukostbuffén.

Lördag 4 oktober Canyon Sarakinas Gorge– Långpass 33 km

Buss avgår 08:30

Vi tar bussen upp förbi Sarakinas där vi befinner oss på ca 250 meter över havet. Kort efter starten tar vi ett sightseeingstopp in i den vackra canyon Sarakinas Gorge. För den modige kan vi erbjuda att starta genom ett riktigt tekniskt parti genom bergspasset, där rep behövs, detta tillhandahåller ledarna. Grupperna möts sedan i Canyonen vid Sarakinas. Sedan springer vi på asfalterade vägar ner i ca en mil. När låren brinner riktigt ordentligt viker vi av in mot växthusen och håller oss på asfalt/grus, här är det relativt flackt. Vi avslutar med lite terräng och tar oss hem till hotellet. Vattendunkar är utställda efter 10 km, och vi passerar lerapetra, där det går att proviantera, efter ca 21 km.

20:00 Föreläsning Mia Thomsen & Stefan Hemström "Äventyrlöpning"

Söndag 5 oktober Mylonas vattenfall 11 km

09:00 Ca fem kilometer från hotellet hittar vi ett vattenfall. Vi joggar några flacka kilometrar innan vi "klättrar" uppför lite branta backar och kommer fram till Vattenfallsstigen. Här får vi promenera en knapp kilometer för att komma in till sevärdheten. Vi tar oss tillbaka och fortsätter turen ner på en grusväg och tillbaka till hotellet i en loop.

15:00 Styrka för löpare – WOD boxen

Måndag 6 oktober Byaturen med kyrkojakt 27 km

09:00 Från hotellet springer vi genom Koutsonari och tar oss på branta vägar upp till bergsbyn Agios Ioannis. Vandringen (eller joggen för den som vill) upp till byn är ca 9 km. Här stannar vi för en grekisk traditionell fika och ladda för den långa utörlöpningen hem. Vi kommer att passera flera kyrkor och den som fotograferar flest under turen vinner ett fint pris, som delas ut på middagen. Turen går mestadels på asfalt och vi passerar en fin badstrand ca 2 km innan hotellet där ni kan avsluta rutten med ett dopp och promenera den sista biten om ni vill.

20:00 Föreläsning Rune Larsson

Tisdag 7 oktober Bergsturen 13,5 km

09:00 Bort från stad och bilar tar vi oss upp i bergen för att njuta av spektakulära vyer. Halva sträckan är asfalt och halva är på stenig grusväg. Total stigning är ca 370 meter. Ett kortare pass denna dag så att vi kan vila inför varvultran imorgon.

20:00 Föreläsning Tobbe Gyllebring

Onsdag 8 oktober Backvarvsultra

08:00-19:00 Vårt alldeles egna "back"varvsultra med ny start varje timme. Det kommer att finnas dricka och energi i depån. Lunch finns tillgänglig från 12:00.

Sträckan per varv meddelas dagarna innan, men ligger någonstans mellan 5-6,7km

Middagen är öppen till 21:30