



Upsete Fjellstove.no

# LØPEHELG FOR DAMER

MED

**SARA REBEKKA FÆRØ LINDE**

**16 -18 OKTOBER 2026**



**FJELLØPEØKTER  
TEKNIKK  
STYRKETRENING  
SKADEFOREBYGGING  
SAUNA & AFTERRUN**

## Løpehelg for damer :

Upsete Fjellstove inviterer til en inspirerende løpehelg sammen med Sara Rebekka, en av Norges fremste fjelløpere. Helgen er tilrettelagt for damer som er nysgjerrige på fjelløping. Her handler det ikke om tempo og prestasjon, men om å dele erfaringer, oppleve mestring og være en del av et sosialt og inkluderende fellesskap.

Hva kan du forvente? .

- ✓ Coaching og oppfølging fra Sara Rebekka
- ✓ Fjelløpeøkter over to dager i variert terreng.
- ✓ Innføring og gjennomgang av teknikk, utholdenhet og trening for fjelløping
- ✓ styrketrening med fokus på skadeforebygging
- ✓ Felles måltider og et sosialt, inkluderende fellesskap
- ✓ Mulighet til å vinne flotte premier fra vår samarbeidspartner [Platou Sport](#)

## Ankomst med tog eller sykkel etter eget ønske

**Opphold inkludert:** Upsete Fjellstove fullpensjon, (alle måltider)

**Program:** Programmet er foreløpig og tilpasses etter vær og forhold t, og nivå og ferdigheter til deltakerne

**Fredag:** Ankomst til ulike tider

- Kl 16:00 - Velkommen, foredrag om fjelløping og historien til Upsete Fjellstove og naturen rundt. Gjennomgang av morgendagens tur og utstyr til denne.
- Kl 17:00 - Bli kjent jogg / "Shake out run"
- Kl 19:00 - Middag

**Lørdag :**

- 08:00 - Frokost (inkl. matpakke)

- Fjelløping
- Sauna og restitusjon
- Kl 17:30 - Temaforedrag om skadeforebygging og løpsfokusert og styrke/mobilitetstrening økt
- Kl 19:00 - Middag

**Søndag :**

- Kl 08:00 - Frokost (inkl. matpakke)
- Fjelløping, langtur

[Upsetefjellstove.no](https://Upsetefjellstove.no)

**Begrenset antall plasser!**

**Dato:** 16-18. oktober 2026

**Pris pr. pers.:** kr 7500,- i enkeltrom og kr 6500,- i dobbeltrom

**For hvem:** Damer som trives i fjellet på sti.

Usikker på om det passer deg og din erfaring? Send oss en mail så finner vi ut av det sammen.



Påmelding og spørsmål

Post og påmelding

**Uppsete Fjellstove**

90 58 12 39

[Unsubscribe](#)

Upsete

5707 Myrdal

Norway

