

# Winter WONDERLAND

Legg deg i hardtrening på ELIXIA nå, og lad opp til vinterens tøffeste eventyr.

Av Cecilie Larvåg  
Foto: Inspiratour

Det finnes en rekke overbevisende grunner for å trene og holde seg i god fysisk form. Én er å forebygge livsstilssykdommer. En annen å få overskudd til å takle hverdagens stress og mas og ulike forpliktelser. En tredje – og langt morsommere grunn – er at en veltrent kropp har styrke, smidighet og kondisjon til å utfordre seg selv. Både mentalt og fysisk. For eksempel ved å dra på toppstur i Lofoten i vinter.

## 1085 METER RETT OPP

Når du står på toppen av Geitgaljen og skuer utover Lofoten, kjenner du hjertet banke. Fordi utsikten nærmest er overjordisk? Jada! Men også fordi du akkurat har klatret 1085 meter rett til værs – med ski eller snøbrett på ryggen!

Geitgaljen er, i manges øyne, Lofotens flotteste toppstur. Ja, kanskje en av de flotteste i landet. Tinden ligger midt i ett av Norges beste alpinområder, med bratte stup og flotte fjell på alle kanter. Oppstigningen er forholdsvis seig, men den belønnes med en lang, variert og spennende nedkjøring. Så er spørsmålet: Skal man nyte utsikten litt til eller bare kaste seg utfor med én gang?

Rundtind er Vågans svar på Mont Blanc, og en annen favoritt blant toppejegere. 803 meter rett opp fra fjæresteinene venter 360 graders utsyn over hele Lofoten, og nedfarer i alle himmelretninger.

– Ingen av disse turene er for nybegynnere, forteller Erlend Lappegard i Inspiratour. Turoperatøren har spesialisert seg på opplevelsesreiser av det litt røffere slaget, både i Norge og utlandet.

– Du overnatter i rorbuer, kjøres ut til fjellet, sliter deg opp hele fjellsiden fra fjæra. Det er ingen nåde! Så kan du slippe deg helt, helt løs på vei nedover – rett i havet igjen!

Men helt overlatt til tilfeldighetene og naturkreftene er vi ikke. Dyktige lokale guider følger med, og sørger for å velge riktig trasé både opp og ned – alt etter vær og føreforhold.

## INGEN KOSETUR

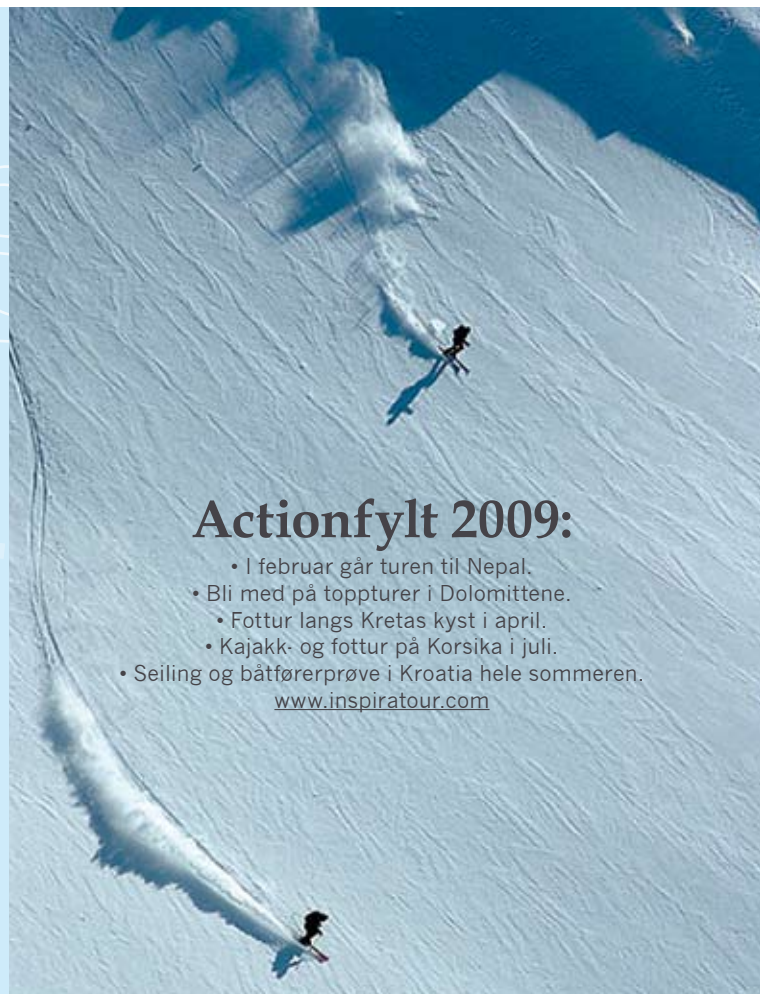
Melkesyra melder seg fort hvis du ikke er godt trent. Og i tillegg til generelt god kondisjon og muskelstyrke, bør du ha skiferdig-

hetene i orden for å melde deg på toppetur med Inspiratour. Både Geitgaljen og Rundtind bestiges på en helg, og hver tur varer 6-7 timer.

– Det er en fordel å være litt vant med bruk av isøks og stegjern, påpeker Lappegard. Og så bør du naturlig nok beherske svingteknikk.

Også utstyret må være i orden. Truger er å anbefale på vei opp. I tillegg må altså isøks, stegjern og skredsøker medbringes, eller leies på stedet.

Så hva sier du? Bli det cola, potetgull og dvd i sofaen til helgen, eller salt hav, utsøkte fiskemiddager og toppturer i majestetiske lofotfjell? Eller kanskje et par treningsrunder på ELIXIA som start på et nytt treningsmål: 1085 meter blodslit rett opp. 1085 meter ekstase rett ned. Nesten som å fly. Bare mye morsommere!



## Actionfylt 2009:

- I februar går turen til Nepal.
  - Bli med på toppturer i Dolomittene.
  - Fottur langs Kretas kyst i april.
  - Kajakk- og fottur på Korsika i juli.
  - Seiling og båtførerprøve i Kroatia hele sommeren.
- [www.inspiratour.com](http://www.inspiratour.com)

## VIL DU VITE MER?

Inspiratour arrangerer toppturer til Lofoten gjennom hele vinterhalvåret. Turene karakteriseres som moderat til krevende, så du må være i god fysisk form og ha gode skiferdigheter for å delta.

Inspiratour legger også opp enklere løyper hvis det skulle være ønske om det fra deltakerne.

Reisen går med SAS/Widerøe fra Oslo til Svolvær. Utreise er fredag kl. 18.40 med ankomst Svolvær kl. 21.00. Hjemreise søndag fra Svolvær kl. 18 og ankomst Oslo kl. 20.30.

Pris inkl. fly, lokal skiguide, utstyr og overnatting m/frokost kommer på ca kr 7 000,-.

Som ELIXIA-medlem får du kr xxx,- i rabatt på turen.

Se [www.inspiratour.com](http://www.inspiratour.com) for nærmere informasjon.

## Fit for skiing på ELIXIA!

Dette er treningen for deg som ønsker å være godt rustet når snøen faller, skiløypene er preppet og alpinbakken åpner. Bli med på en farstfylt og morsom treningsøkt der eksplosiv styrketrening, utholdenhet, balanse og coretrening er hovedelementene.

Fit for skiing er utviklet for ELIXIA av instruktør Ellen C. Moen og ski-ikon Anette Bøe. Timene blir å finne ukentlig på ELIXIA Ringnes Park fra åpningen i november, og sporadisk på andre ELIXIA-sentre. Følg med på timeplanen!