

**Pressmeddelande**

Sunne, 2010-09-23

## Valla, ät och träna rätt inför klassikern - stort intresse för uppladdning på Selma Spa<sup>+</sup>

**Rekordmånga springer Lidingöloppet på lördag, och trenden är att allt fler anmäler sig till de stora motionsloppen. Det gör att efterfrågan på tips om träning, kost och material blir allt större. Med start i höst blir det möjligt att ladda upp inför klassikern på Selma Spa i Värmland.**

För första gången är Lidingöloppets huvudklass på 30 kilometer fulltecknad. Vasaloppet som går av stapeln i mars är också fullbokad och över 10 000 är redan anmälda till Vätternrundan nästa sommar.

- Vi har sett en ökad efterfrågan på träning och träningstips inför klassikerloppen. Det här är något som fullständigt kokar. Man vill helt enkelt veta hur man laddar upp på bästa sätt samtidigt som man vill bo och äta bra. Det har vi tagit fasta på, säger Anders Pertun, VD på Selma Spa i Sunne.

### **Först i Sverige**

Selma Spa i Sunne är först i Sverige med att erbjuda träningsresor med inriktning mot de stora motionsloppen. Med start i höst är det möjligt att få träning, tips och råd från experter och välkända profiler inom kost, träning och relaterade ämnen.

- Den som vill lägga om sin livsstil kan få hjälp med kostråd eller med att lägga upp sin träning inför olika lopp. Andra kanske är mer intresserade av vallatips eller motivationsföreläsningar, säger Anders Pertun.

Det finns också träningsmöjligheter i omgivningen kring spaanläggningen.

- Vi har natur som lämpar sig för löpning, cykling och skidåkning. Om det skulle vara dåligt med snö är det nära till skidtunneln i Torsby. Så man kan säga att det är 100 procent snösäkert, säger Anders Pertun.

### **20 helger om året**

Planen är att lägga upp 20 så kallade Training Camps om året med olika teman. Först ut är en skidprovarhelg den 28-31 oktober.

- Vi har en känd skidprofil på gång som jag tror kommer att bli väldigt uppskattad. Mer än så kan jag inte avslöja nu, avslutar Anders Pertun.

*När Selma Spa<sup>+</sup> öppnade 1991 var de den första spaanläggningen i Skandinavien. De är fortfarande en av de största inom spa i Sverige. Anläggningen har 184 rum och en maxkapacitet på 400 bäddar. Med närmare 40 spabehandlingar på menyn har de ett av Nordens största utbud. Varje dag körs omkring tio instruktörsledda träningspass. I spaområdet finns bland annat pooler, bubblpooler ute och inne, torr- och ångbastu samt ett fullutrustat gym. Restaurangen bjuder på mat av ekologiska och ofta lokalt odlade råvaror. Vinkällaren är av hög klass med ett brett sortiment av noga utvalda viner. På Selma Spa<sup>+</sup> finns 12 möteslokaler i olika storlekar och för olika ändamål varav den största tar upp till 400 personer. Anläggningen finns i Sunne i Värmland, mitt emellan Stockholm, Göteborg och Oslo. Selma Spa<sup>+</sup> är sedan 1999 en del av Choice Hotels Scandinavia AS - Nordens största hotellkedja med över 170 hotell.*

**Innehåll under en helg**

Träning inför lopp  
Träningsupplägg  
Träningsråd  
Materialtips  
Kostråd  
Motivationsföreläsningar

**Fakta om klassikern**

Lidingöloppet, löpning, 30 km, 18 000 deltagare, 25 sept 2010/24 sept 2011  
Vasaloppet/Öppet Spår, skidor, 90 km, 16 000 deltagare, 6 mar 2011  
Engelbrektsloppet, skidor, 60 km, 13 februari 2011  
Vätternrundan, cykel, 300 km, 20 000 deltagare, 17-18 jun 2011  
Vansbrosimningen, 3 km, 7 000 deltagare, 10 jul 2011

**För mer information**

Anders Pertun, VD Selma Spa<sup>+</sup>  
Telefon 0565-166 01 | Mobil 070-353 44 11  
[anders.pertun@selmaspa.se](mailto:anders.pertun@selmaspa.se)

*När Selma Spa<sup>+</sup> öppnade 1991 var de den första spaanläggningen i Skandinavien. De är fortfarande en av de största inom spa i Sverige. Anläggningen har 184 rum och en maxkapacitet på 400 bäddar. Med närmare 40 spabehandlingar på menyn har de ett av Nordens största utbud. Varje dag körs omkring tio instruktörsledda träningspass. I spaområdet finns bland annat pooler, bubblpooler ute och inne, torr- och ångbastu samt ett fullutrustat gym. Restaurangen bjuder på mat av ekologiska och ofta lokalt odlade råvaror. Vinkällaren är av hög klass med ett brett sortiment av noga utvalda viner. På Selma Spa<sup>+</sup> finns 12 möteslokaler i olika storlekar och för olika ändamål varav den största tar upp till 400 personer. Anläggningen finns i Sunne i Värmland, mitt emellan Stockholm, Göteborg och Oslo. Selma Spa<sup>+</sup> är sedan 1999 en del av Choice Hotels Scandinavia AS - Nordens största hotellkedja med över 170 hotell.*