20 januari 2015

# PRESSMEDDELANDE

**Trail running – äventyret ligger framför dina fötter**

*Den 6 mars öppnar Vildmarksmässan på Stockholmsmässan i Älvsjö. Vildmarksmässan är mässan för dig som gillar friluftsliv eller drivs av adrenalinkittlande upplevelser som klättring, dykning eller slackline. Mässan bjuder på många prova-på-upplevelser. Till exempel erbjuder Team Nordic Trail möjligheten att testa trail running, där besökare får prova löparteknik och utrustning på en terrängbana uppbyggd i vildmarksmiljö.*

Dagens löpartrend kallas trail running. Glöm asfalt, tidshets eller gymmets löparband. Trail running innebär långdistanslöpning i terräng och är ett mer prestigelöst sätt att träna som går ut mer på upplevelsen – äventyret, än på att mäta resultat. Banan som byggs upp av Team Nordic Trail är uppbyggd i olika nivåer och underlag.

– Vi tycker att det ska bli oerhört spännande att introducera Vildmarksmässans besökare till traillöpning. Vi har märkt att upplevelselöpning är på språng och hoppas kunna erbjuda en inspirerande och upplevelserik atmosfär i vår aktivitetsmonter, säger Miranda Kvist på Team Nordic Trail.

Hon berättar även att terränglöpning är mer skonsamt för kroppen då man springer på mjukt underlag, till skillnad från asfaltslöpning som kan leda till förslitningsskador. Trail running finns på många nivåer och kan innebära allt från löpning i skog till löpning i berg och fjäll. Team Nordic Trail anpassar aktiviteten till individen och enligt Miranda Kvist passar träningsformen såväl nybörjare som erfarna.

Besökarna får prova trailrunningskor och annan utrustning av utställarna som finns på plats.

På Vildmarksmässan kan du även prova på:

**-Cykling**, tillsammans med ledare från Friluftsfrämjandet erbjuds besökare en häftig prova-på aktivitet i hallen.

-**Dykning**, nystart på en populär aktivitet som funnits tidigare på mässan, där man kan prova på dykning i en pool med 5 meters diameter och med djup tillräckligt för fullskaligt test.

**-Klättring**, en av mässans mest populära aktiviteter som i år blir dubbelt så stor med två väggar istället för en; den ena med repsäkring, den andra med automatsäkring.

**-Everest Challenge** – hur känns det att ta sig till världens tak?

På mässan kommer det att finnas en miljö uppbyggd av mässan tillsammans med äventyraren Fredrik Sträng som efterliknar den på över 8000 meter.

**-Fotoutställning** om äventyrs-, natur- och djurfotografering.

Dessutom kommer scenerna att vara fyllda med spännande föreläsningar, prisutdelningar och reseskildringar av utställare, äventyrare och en mängd organisationer.

*Vildmarksmässan pågår 6-8 mars på Stockholmsmässan och går parallellt med Allt för sjön som går 28 februari-8 mars.*

*För mer information, kontakta:*

Patrik Löwstedt, projektchef Vildmarksmässan, tel: 070-789 43 61, [patrik.lowstedt@stockholmsmassan.se](mailto:patrik.lowstedt@stockholmsmassan.se)

[www.vildmarksmassan.se](http://www.vildmarksmassan.se)