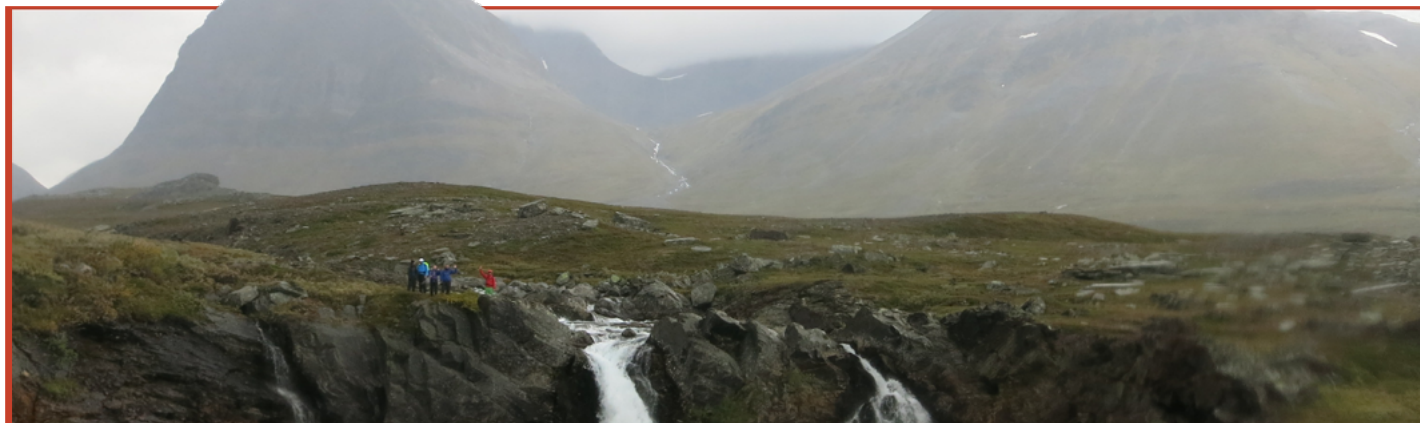


Swett presenterar

# KEBNEKAISE

Tre snabba tips



## Tips 1:

Ta nattåget upp till Kebnekaise. Det avgår tidig kväll från Stockholm och anländer runt kl 9 till Kiruna. Det är ett perfekt sätt att uppleva Sveriges olika landskap och du kan sova på tåget så du är utvilad när du kommer fram morgonen därpå.



## Tips 2:

Skriv på en lapp dina TRE främsta anledningar till att du vill ta dig till toppen. Det är en viktig motivations-övning. Det kan hända att våra resenärer ger upp på vägen mot toppen, inte av fysiska skäl, utan för att man inte orkar fortsätta. Man kan alltid ge lite extra och vi guider finns där för att peppa dig men motivationen måste komma inifrån. Då är det bra med tre starka anledningar som du kan lägga som bränsle på motivationsbrasan när det är som tyngst. Det är också viktigt att det är nedskrivet.




## Tips 3:

Förbered dig också fysiskt! Det är viktigt att vara i form både fysiskt och mentalt. Se till att du förbereder dig för en lång dag ute till fots. Det är bättre att träna långa, låg-intensiva pass än att köra järnet på ett intensivpass i 15 min. Men den regeln som alltid stämmer är ju, den träning som blir av är bra träning! Vi rekommenderar vandring, löpning, skidåkning, cykling, simning som träningsformer. Att ligga och pumpa på bänkpressen kommer tyvärr bara göra dig stor och klumpig, Att stärka upp bålarna är givetvis bra, med funktionella kroppsövningar.

**Tveka inte att kontakta oss för fler tips eller för att boka in dig på en resa!**

 [info@swett.se](mailto:info@swett.se)

 070 - 586 44 58

 [facebook.com/swett.se](https://facebook.com/swett.se)

 [instagram.com/swett.se](https://instagram.com/swett.se)

 **Swett**