

## Nassfeld Skytrails CAMP im Hotel Gartnerkofel\*\*\*\* mit Professional.Sportcoach Werner Sturm

Entdecke die schönsten Ecken in den Karnischen Alpen direkt auf der Sonnenalpe Nassfeld. Zwei Nächte im Hotel Gartnerkofel\*\*\*\* warten auf euch, mitten im Wandergebiet umgeben von den Nassfeld Mountain Skytrails mit unterschiedlichsten Schwierigkeitsgraden. Werner Sturm wird euch als diplomierter Marathon-, Triathlon- und Trailrunning Guide durchs Wochenende führen und mit euch an Athletik, Lauftechnik und Regeneration arbeiten!

### Gartnerkofel Trailrunning Camp auf der Sonnenalpe Nassfeld

- 2 Nächte im Doppelzimmer „Naturblick“
- inkl. der Gartnerkofel Verwöhnpension (Frühstück, Mittags- und Nachmittagsjause sowie Abendessen)
- alle alkoholfreien Getränke sowie Kaffee- und Teespezialitäten rund um die Uhr
- Nutzung des Wellnessbereiches
- Teilnahme am TrailCamp mit Mag. Werner Sturm
- Sportwissenschaftler/ Referent/ diplomierter Marathontrainer/ Athletikcoach
- Nassfeld +CARDholiday inkl.

### Preis pro Person:

18.06. – 20.06.2021 € 320,00 pro Person  
16.07. – 18.07.2021 € 340,00 pro Person  
Einzelzimmerzuschlag: € 15,00 pro Nacht

### Freitag

\*ab 15:00 Uhr:\* Individuelle Anreise  
\*17:00 Uhr:\* Begrüßung & kurze Info zum Ablauf des Wochenendes  
\*17:30 Uhr:\* Gemeinsamer Lauf ( ca. 1 Stunde)  
\*19:30 Uhr:\* Abendessen  
\*20:30 Uhr:\* theoretischer Teil: Leistungsdiagnostik & Trailrunning  
\*anschl. :\* gemütlicher Ausklang an der Bar

### Samstag

\*08:00 Uhr:\* Frühstück  
\*anschl. :\* Trailrun mit Techniktricks und Tipps  
\*16:00 Uhr:\* Rückkehr ins Hotel  
\*17:00 Uhr:\* Entspannung im Sport SPA  
bzw. Erholung durch Vibration & EMS Training in Theorie & Praxis  
\*18:30 Uhr:\* Abendessen & gemütlicher Ausklang an der Bar oder Diskussionsrunde  
\*optional\* Leistungsdiagnostik/ Spiroergometrie - individuell buchbar vor Ort

### Sonntag

\*08:00 Uhr:\* Frühstück  
\*anschl. :\* Trailrun  
\*ca. 14:00 Uhr:\* Rückkehr ins Hotel & Verabschiedung  
\*optional\* Leistungsdiagnostik/ Spiroergometrie - individuell buchbar vor Ort

---

## Was Du mitbringen solltest

- Trailrunningschuhe: Laufschuhe mit entsprechendem Schutz und geeigneter Sohle
- Laufrucksack mit Trinkbehälter (mind. 1 Liter Wasserreserve)
- Verpflegung: Gels, Energieriegel, isotonisches Getränk
- Bekleidung: Windbreaker, leichte Regenjacke, Laufmütze und Laufhandschuhe
- GPS-Uhr/Smartphone

## Voraussetzungen zur Teilnahme an den Camps

- Auch für Traileinsteiger geeignet!
- Streckenlängen & Dauer werden entsprechend gewählt (2 Gruppen)
- Lauferfahrungen sollten vorhanden sein (Läufe im Flachen von 2 h)
- Bergerfahrung von Vorteil (Höhenmeter im Auf- und Abstieg)
- Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 8 Personen.

**Sichere dir deinen Platz hier: [Link Booking](#)  
oder telefonisch unter: +43 4285 8175**

