*Trailrunning Camp im Hotel Gartnerkofel*****

mit Trailrunning Guide Annemarie Sturm-Begusch & professional.sportscoach Werner Sturm

09. September bis 11. September 2022

- **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 (Sportwissenschafter/ Medizinischer Trainingstherapeut/ diplom. Marathon- & Triathlontrainer/ Trailrunning Guide) und Annemarie Sturm-Begusch (Trailrunning Guide)
- **Nassfeld +CARDholiday**

Preis: € 340,00 pro Person
EZZ: € 15,00 pro Nacht

Programmvorschau

Freitag

ab 15:00 Uhr	Individuelle Anreise
16:30 Uhr	Begrüßung & kurze Info zum Ablauf des Wochenendes
17:15 Uhr	gemeinsamer Abendlauf (ca. 1 Stunde)
19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen
20:30 Uhr	Impulsvortrag: Faszientraining & Regeneration im Sport
anschl.:	gemütlicher Ausklang an der Bar

Samstag

ab 07:30 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Impulsvortrag: Laufstil & Trailrunning Equipment
10:15 Uhr	Trailrunning in 2 Gruppen auf den Strecken der Skytrails
15:00 Uhr	Rückkehr ins Hotel & Snack
16:45 Uhr	Praxis Faszientraining & Regeneration im Sport
19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen
20:30 Uhr	Impulsvortrag: Leistungsdiagnostik
anschl.:	gemütlicher Ausklang an der Bar

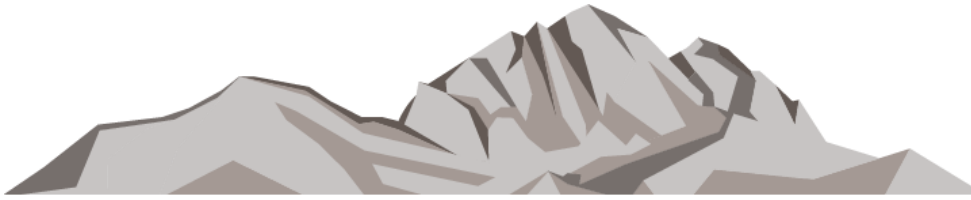
Sonntag:

Ab 07.30 Uhr	Frühstück
Anschl.:	individuelle Abreise
Optional	Leistungsdiagnostik - 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 direkt unter info@gartnerkofel.at
oder telefonisch unter: +43 4285 8175