

TRAILRUNNING CAMP – TURNAUER ALM

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Freitag, 19., bis Sonntag, 21. Mai, 2023

Wann & Wo

Ort: Turnauer Alm / www.turnaueralm.at

Datum: Freitag, 19., bis Sonntag, 21. Mai 2023

Level: Für Traileinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Unterkunft & Base Camp: Turnauer Alm (Almhütte*)

*) Das Camp kann nur mit Unterkunft gebucht werden, die Turnauer Alm ist eine Almhütte ohne großen Komfort aber mit garantierter Alm-Gemütlichkeit und kulinarischen Highlights. Es gibt ein 5er, 4er und 2er Zimmer sowie ein Bettenlager. Duschmöglichkeit ist vorhanden. Ein Camp im ursprünglichen Sinn, mit dem Luxus direkt im „Trailrunning Paradise“ zu wohnen.

Die Turnauer Alm liegt zwischen dem Hochschwabmassiv und der Hohen Veitsch und somit mitten im hochsteirischen Almenland

Die Laufmöglichkeiten rund um die Turnauer Alm sind perfekt. Umgeben von unzähligen, lohnenden Gipfeln. Vom Turnauer Hochanger über den Rauschkogel bis zur Hohen Veitsch. Von einfachen Forstwegen bis zu anspruchsvollen, verwurzelten Wegen, findest du bei diesem Camp alles, was die Faszination Trailrunning ausmacht. Die Streckenprofile sind gut gewählt, um dir Technik, Ausdauer und die speziellen Anforderungen des Trailrunning näher zu bringen und dabei gleichzeitig die Gelassenheit auf der Alm zu genießen.



Trailrunning mit all seinen Facetten

- Anforderungen im Trailrunning wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit
- Lauf- und Videoanalysen im Gelände, Diskussion und Reflexion
- Ernährung
- Technik, Energiebereitstellung, mentale Herausforderungen
- Tipps zur eigenen Trainingsplanung, Tourenplanung und Ausrüstung
- Körperanalyse, Feststellung von Dysbalancen

Ablauf

Der exakte Ablauf sowie die Touren werden kurzfristig und abhängig vom Wetter festgelegt.

Freitag, 19. Mai, Treffpunkt 10 Uhr, Turnau, Parkplatz gegenüber Spar,

• gemeinsamer Lauf oder Wanderung auf die Alm • Programm Vorstellungsrunde • kurzer Trail zum Kennenlernen • Abendessen und Erfahrungsaustausch

Samstag, 20. Mai, Train & Trail Day • aktives Erwachen danach Frühstück • vormittags Techniktraining

• nachmittags Lauftechnik und -analysen • Reflexion und gemeinsamer Austausch • Abendessen und Erfahrungsaustausch • Infos zum Thema Ernährung/Energiebereitstellung

Sonntag, 21. Mai, Trail Day & Practice • aktives Erwachen • Frühstück • danach Start zum gemeinsamen langen Trail und Anwendung des Gelernten • gemeinsamer Ausklang, Ende ca. 16 Uhr

Körperanalyse:

Als besonderes Highlight wird Sportmasseur und Sporttherapeut Peter die Beweglichkeit deines Bewegungsapparates checken und auf mögliche Dysbalancen oder Blockaden eingehen. Weitere Behandlungsmethoden und -möglichkeiten können mit Peter besprochen und gebucht werden. Massagen und Taping sind zu einem „**CAMP-Preis**“ nach Möglichkeit separat buchbar:

Regenerationsmassage:	25 min.	€ 25,00
Sportmassage:	50 min.	€ 50,00

Fragen & Anmeldung

Dieter Pototschnig, staatl. geprüfter Trainer, FMS-Coach, Ernährungstrainer i.A., Trail-Läufer
T: 0699/11046444, E: d.pototschnig@aon.at, www.passionwins.at

Peter Rommer, staatl. geprüfter Trainer, Sportmasseur, Sporttherapeut, Multi-Sportler
T: 0660/6631046, E: office@peterrommer.at, www.peterrommer.at, „dei xunde werkstott“

Anmeldeschluss: **01. Mai 2023**

Teilnahmegebühr: **€ 303,0** bei Anmeldung; Überweisung auf: **IBAN AT04 2081 5025 0129 6384**

Für „Wiederholungstäter“ oder Empfehlungsgeber gibt es einen 20,0 Euro Gutschein.

Bist du Schüler, Student oder Lehrling, oder bist einfach gerade knapp bei Kasse bekommst du einen Sonderpreis.

Stornogebühr: 150,0 Euro nach Anmeldeschluss.

Unterkunft & Base Camp:

Turnauer Alm, Übernachtungskosten sind direkt mit der Hüttenwirtin Manuela abzurechnen. Das 5er, 4er und 2er Zimmer ist vorreserviert, Bettenlager werden je nach Teilnehmerzahl gebucht. Bitte melde dich ganz einfach, wenn du Fragen hast.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Lauferlebnis

„Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Risiko, für etwaige Schäden oder Verluste wird vom Veranstalter keine Haftung übernommen. Mit deiner Anmeldung erklärst du dich einverstanden, dass Fotos und Videos mit deiner Person veröffentlicht werden können.“