

TRAILRUNNING & HIKING CAMP – St. Lorenzen

Für Lauf- und Wanderbegeisterte (2 Gruppen)

Freitag, 26., bis Sonntag, 28. April 2024

Wann & Wo

Ort: St. Lorenzen im Mürztal / Roanwirt

Datum: Freitag, 26., bis Sonntag, 28. April 2024

Level: Für Wander- und Laufbegeisterte (2 Gruppen) ideal für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene

Unterkunft & Base Camp: Hotel und Restaurant „Roanwirt“

Wir empfehlen die Buchung des Seminars inklusive Nächtigung im Hotel Roanwirt.

Die Seminarteilnahme ist aber auch ohne Nächtigung möglich. Wir freuen uns auf Euch!

St. Lorenzen im Mürztal liegt auf der Sonnenseite des Mürztals und am Fuße des Bründlwegs, im Herzen der Hochsteiermark

Die Lauf- und Wandermöglichkeiten in und rund um St. Lorenzen sind für alle Bewegungsbegeisterte perfekt. Von einfachen Forstwegen bis zu anspruchsvollen, verwurzelten Wegen, findest du bei uns alles, um Gleichgewicht, Koordination aber auch Ausdauer und Kraft zu trainieren. Die Streckenprofile sind gut selektiert, um die speziellen Anforderungen zu trainieren und umsetzen. Zwischendurch haben wir genug Zeit für Regeneration und gemeinsamen Austausch.



Ablauf

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

Freitag, 26. April, Come together • 14.00 Uhr Begrüßung, • kurzer Trailrun oder Wanderung zum Kennenlernen • Programm Vorstellungsrunde • gemeinsames Abendessen & Austausch

Samstag, 27. April, Train & Trail & Hike Day • aktives Erwachen • Frühstück • Trailrunning & Hiking mit Technik und Analysen • **Körperanalyse*** • Trainingsvariationen • Massagemöglichkeit • gemeinsames Abendessen • Reflexion und gemeinsamer Austausch

Sonntag, 28. April, Trail & Hike Day & Practice • aktives Erwachen • Frühstück • Start zum Trailrunning & Hiking mit Anwendung des Gelernten • Eintauchen in die herrlichen Trails rund um den Lorenzi-Berg

***inklusive 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 separat buchbar.

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: **7. April 2024**

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

Für Empfehlungsgeber „bring your friend“ gibt es einen 20,0 Euro Gutschein.

Bist du Schüler, Student oder Lehrling, oder bist einfach gerade knapp bei Kasse lass es mich wissen.

Stornogebühr: 150,0 Euro nach Anmeldeschluss.

Unterkunft & Base Camp:

Hotel „Roanwirt“, Übernachtungskosten sind direkt mit dem Hotel abzurechnen. Zimmer sind vorreserviert. (EZ od. DZ mit Frühstück).

Buchungen unter Kennwort „**Trailcamp 2024**“ oder bei der Anmeldung bekanntgeben.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Lauf- und Wandererlebnis

„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.“