

TRAILRUNNING CAMP – HOCHSCHWAB

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Freitag 12., bis Montag, 15. August 2022

Wann & Wo

Ort: Aflenzer Bürgeralm

Datum: 12. – 15. August

Level: Für Trail-Einsteiger und Fortgeschrittene

Unterkunft & Base Camp: Aflenzer Bürgeralm

Wir freuen uns auf vier Tage mit echtem Camp-Charakter, abseits von Trubel und Alltagshektik „back to the woods“. Unser Base Camp wird die Friedler Hütte auf der Aflenzer Bürgeralm sein. Für das leibliche Wohl ist natürlich bestens gesorgt. Bei Frühstück und Abendessen müssen wir einfach ein bisschen zusammenhelfen.

Der „Schwab“, ein Juwel der Ostalpen inmitten der Hochsteiermark

Der Hochschwab, ein atemberaubendes, alpines Massiv in den Ausläufern der Alpen. Steinböcke, Murmeltiere und natürlich Gämsen begleiten uns auf unseren Trails. Schon Erzherzog Johann war um die Flora und Fauna dieses alpinen Geländes begeistert. Vom Wasserreichtum bis hin zum sagenumwobenen Eisenerz zieht es uns auf unzähligen, abwechslungsreichen Pfaden dem „Runners High“ entgegen. Willkommen im „Trailrunners Paradise“!



Trailrunning mit all seinen Facetten

Anforderungen im Trailrunning wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit

Trailrunning-Technik, Energiebereitstellung, mentale Herausforderungen

Laufanalysen in unterschiedlichem Gelände, Diskussion und Reflexion

Körperanalyse, Feststellung von Dysbalancen

Tipps zur eigenen Trainingsplanung, Tourenplanung und Ausrüstung

Ablauf

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

Freitag, 12. August, Come together • ca. 14.00 Uhr Begrüßung • kurzer Trail zum Kennenlernen • Programmvorstellung und Grundlagen des Trailrunning • Abendessen & Austausch

Samstag, 13. August, Trail Day & Practice • aktives Erwachen danach Frühstück • vormittags/nachmittags Lauftechnik und -analysen • Körperanalysen • Reflexion • Abendessen & Austausch

Sonntag, 14. August, Train & Trail Day • aktives Erwachen danach Frühstück • Trails im Hochschwab-Massiv, Anwendung des Erlernten • Körperanalysen • Reflexion und gemeinsamer Austausch • Massagemöglichkeiten • Regeneration • Abendessen & Austausch

Montag, 15. August, Trail Day & Practice • gemeinsames Frühstück • langer Trail im Hochschwab-Massiv • gemeinsamer Ausklang, Veranstaltungsende 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, wenn genügend Zeit bleibt, mit Peter besprochen und gebucht werden. Massagen und Taping sind zu einem „**CAMP-Rabatt**“ separat buchbar:

Regenerationsmassage:	25 min.	€ 25,00
Sportmassage:	50 min.	€ 45,00

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: **29. Juli 2022**

Teilnahmegebühr: **€ 574,0 all inclusive**, 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: 162,0 Euro nach Anmeldeschluss.

TN-Gebühr, Unterkunft & Basecamp:

Teilnahmegebühr für das Camp beträgt 324 Euro, Unterkunft und Verpflegung Pauschal 250 Euro

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.“