



Programm und Angebot

Lechtaler Naturparklauf Trail Running-Camp 06.- 08.10.2022

Liebe Trailrunner*innen,

ich freue mich sehr auf unser gemeinsames Trail Running-Camp im wunderschönen Lechtal zur Vorbereitung auf den Lechtaler Naturparklauf Trailrun am 08.10.2022

Das geplante Programm sieht aktuell wie folgt aus:

Donnerstag, 06.10.2022

- Ab 9:30 Uhr: „Trail Runners Welcome - Get together & Begrüßung“ (Naturparkhaus oder Lechzeit - Elmen / Klimm)
- 10:00 – 11:00 Uhr: Präsentation „Trail Running“
- 11:00 – 11:30 Uhr: „Kaffee-Pause“ und individuelle Vorbereitung auf den Gemeinschaftslauf
- ab ca. 11:30 Uhr: Start zum geführten Trail Run auf der Wettkampfstrecke der 22K NPL Erlebnis-Trailrun, frei nach dem Motto: „Streckenkenntnis bringt Rennvorteile“ (geplant: Pause, Jause, Kaffeepause auf der „Stablalm“)
- abschließend Cool-Down Stretching, Feedback, danach individuelle Freizeit
- 19:30 Uhr: gemeinsames Abendessen (nicht inkludiert), zwangloses „Get together“ mit Kurzvortrag oder Fach-Referat (Lechzeit und / oder Naturparkhaus – Elmen / Klimm)

Freitag, 07.10.2022

- 10:00 Uhr: theoretische Einführung: Trailrunning Ausrüstung, Equipment, Tourenplanung (Naturparkhaus oder Lechzeit - Elmen / Klimm)
- Warm-Up, Mobilisation, Stabilisation, Koordination & Kraft => Übungen für Trailrunner*innen
- Techniktraining im Gelände / auf dem Trail: Uphill, Downhill, Stockeinsatz, etc.
- Mittagspause
- 14:30 Uhr geführter lockerer Trail Run zur Wettkampfvorbereitung ca. 60 – 90 Minuten
- abschließend Cool-Down Stretching, Feedback
- optional und noch zu klären: ggf. Möglichkeit zur Physiotherapie bei D. Fritsch (indiv. Vereinbarungen) oder persönliche Regenerationsmaßnahmen, Freizeit
- 19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen (nicht inkludiert), zwangloses „Get together“ mit Kurzvortrag, Talkrunde oder Fach-Referat (Lechzeit und / oder Naturparkhaus – Elmen / Klimm)



Rocks n' Roots Running Lechtal

www.rocks-n-roots-lechtal.at

Samstag, 08.10.2022

- 11:00 – 12:00 Uhr: Treffen und Ausgabe der Startnummern / Starterpakete am Naturparkhaus (exklusiv für die Camp-Teilnehmer über Rocks n' Roots Running)
- 12:00 – 12:30 Uhr: Möglichkeit zu gemeinsamen Warm-Up & Mobilisation oder individuelle Wettkampfvorbereitung
- Ab 12:30 Uhr: Ausrüstungskontrolle & Startaufstellung (für **alle** Starter des Naturparklauf-Trailruns im Startbereich)
- Ca. 12:45 Uhr: Race-Briefing (für **alle** Starter des Naturparklauf-Trailruns im Startbereich)
- 13:00 Uhr: Start Lechtaler Naturparklauf Erlebnis-Trailrun 22K
- Ab 17:00 Uhr: „offizielle Preisverteilung“ des Lechtaler Naturparklauf im Festzelt beim Naturparkhaus
- Ab 20:00 Uhr: großes Charity-Konzert im Festzelt (Eintritt nicht im Camp inkludiert)

Alle Praxisteile und Läufe orientieren sich an der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer, ggf. können verschiedene Leistungsgruppen (nach Verfügbarkeit von Guides) gebildet werden. Zum anderen orientieren wir uns natürlich an den Witterungsbedingungen und Wegverhältnissen vor Ort. Anpassungen des Programms sind, wenn notwendig, auch kurzfristig jederzeit möglich. Das finale Programm wird erst zu einem späteren Zeitpunkt veröffentlicht / bekanntgegeben. Das Tragen von Trailrunning-Schuhen oder optional, festen (geschlossenen) Laufschuhen mit guter Profilsohle ist obligatorisch. Ein Blick auf unsere Homepage gibt unter „Pflichtausrüstung“ weitere Hinweise. Grundsätzlich orientieren wir uns für das gesamte NPL Trail Run Camp an den Vorgaben zur Pflichtausrüstung für den „Lechtaler Erlebnis-Trailrun“ (siehe Ausschreibung). Anreise, Übernachtung, Speisen und Getränke, sowie ggf. die Inanspruchnahme von individuellen physiotherapeutischen Maßnahmen und der Eintritt für das Charity-Konzert sind grundsätzlich nicht im Preis für das Camp inkludiert.

Während der Läufe ist jeder Teilnehmer für eine ausreichende Versorgung selbst verantwortlich. Ergänzend kann der Veranstalter über einen Nutrition-Partner optional Snacks & Getränke bereitstellen. Eine Verpflichtung dazu besteht allerdings nicht. Die Routen werden in der Regel so geplant, dass wir Almen oder Gaststätten auf unseren Touren passieren und dort ggf. auch Pausenzeiten einrechnen.

Des Weiteren gelten unsere AGB und der Haftungsausschluss (siehe Homepage www.rocks-n-roots-lechtal.at).

Preis pro Person: 139,- € (inkl. MwSt.) für das Trailrunning - Camp inkl. Startplatz „Lechtaler Naturparklauf Erlebnis-Trailrun und ein „Rocks n' Roots Running – Lechtal“ Gastgeber-Geschenk (bitte T-Shirt Größe m/w bei der Buchung angeben).

Mindestteilnehmerzahl: 4 / max. verfügbare Plätze: 12

Ich bedanke mich für Eure Buchung und freue mich auf ein paar spannende Tage mit Euch.

Für eventuelle Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Marcel Pelgrim

Stand: 26.07.2022

Rocks n' Roots Running - Lechtal
Marcel Pelgrim
Ust.-ID: ATU77109601
Vorderhornbach 127, A-6645 Vorderhornbach
E-Mail: running@rocks-n-roots-lechtal.at
Tel.: 0043 5632 20407
Bankverbindung: IBAN AT21 3699 0000 0913 4271 Raiffeisenbank Reutte BIC: RBRTAT22

