
„Auszeitdorf“ Trail Running Camp / Level: Einsteiger
06. – 09.06.2024

Programm:

Donnerstag, 06.06.2024

- Anreise und Begrüßung im Auszeitdorf „Hinterhornbach im Lechtal“
- Erster, kurzer gemeinsamer Lauf mit Aufnahmen für die „Laufstil-Videoanalyse“ im Gelände
- Gemütliches Abendessen, anschließend Besprechung des Programms, „Auswertung der Laufstilanalyse in der Gruppe“, Kennenlernen und Austausch

Freitag, 07.06.2024

- Morgenaktivierung: kurze Kraft-, Stabi- und Mobilisierungs-Einheit
- Frühstück
- Vormittag (Zeit nach Abstimmung): praktisches Technik-Training im Gelände
- Nachmittag: geführte Trail Running Tour
- Abends: gemütliches Abendessen, Vortrag & Austausch

Samstag, 08.06.2024

- Morgenaktivierung: kurze Kraft-, Stabi- und Mobilisierungs-Einheit
- Frühstück
- Tagsüber (Zeit nach Abstimmung): lange geführte Trailrunning Tour
- Abends: gemütliches Abendessen, Vortrag & Austausch

Sonntag, 09.06.2024

- Gemeinsamer Morgen-Lauf / Trail Run
- Frühstück
- Verabschiedung und Abreise

Hinweise:

- Bei unseren gemeinsamen Läufen werden wir uns stets am Leistungsvermögen der Gruppe orientieren, so dass alle Teilnehmer:innen mitkommen und ein positives Erlebnis mit nach Hause nehmen dürfen.
- Euer Trainer & Guide wird Euch rechtzeitig Hinweise zur „Pflichtausrüstung des Tages“ geben.
- Für die Verpflegung während der Touren / Trainingseinheiten ist jeder Teilnehmer grundsätzlich eigenständig verantwortlich. Der Veranstalter kann Produkte zur Verfügung stellen, ist dazu aber nicht verpflichtet. Pausen können bei gastronomischen Betrieben erfolgen, die dort ggf. entstehenden Kosten müssen von den Teilnehmer:innen selbst getragen werden.