

TRAILRUNNING CAMP

Aflenzer Bürgeralm / Hochschwab

Fr. 21. - So. 23. Juni 2019

WANN & WO

Ort: Aflenz Kurort

Gastgeber: Hotel Post Karlon

Datum: Freitag 21. – Sonntag 23. Juni 2019

Level: Für Einsteiger + Fortgeschrittene

Kosten: Full-Package ca. 335,0 Euro

inkl. 2x Übernachtung, Halbpension (Frühstück + 4-gängiges Menü mit Salatbuffet), Seminar, zusätzlicher Mittagsverpflegung, ev. Liftbenützung und Taxi-Bus.

HOCHSTEIRISCHES NATURSCHAUSPIEL

Der Hochschwab, ein atemberaubendes alpines Massiv in den Ausläufern der Alpen, bietet die besten Voraussetzungen für unser TRAILRUNNING CAMP.

Steinböcke, Murmeltiere und natürlich Gämsen begleiten uns auf den unzähligen, abwechslungsreichen Trails und bringen uns dem „Runner´s High“ ein Stück näher.

An diesem Wochenende wollen wir uns in einer tollen Atmosphäre dem Thema Trailrunning mit all seinen Facetten widmen. Wir werden daran arbeiten wie du dich sicher und mit Freude auf den Trails bewegen kannst. Dabei lernen wir technische Aspekte und pflegen den gemeinsamen Austausch und unsere Erfahrungen.

Als langjähriger, auch wettkämpferprobter, Trailrunner und staatlich geprüfter Trainer kann ich dich dabei professionell begleiten und neueste Ansätze in dein Training einbringen. Ein besonderes Highlight ist, dass uns Andi Rois, amtierender steirischer Berglauf- und Bergmarathonmeister begleiten wird. Ich freue mich auf ein gemeinsames Lauferlebnis!

HIGHLIGHTS

- Laufanalyse + Trainingsempfehlungen
- Impulsvorträge
- Goodie Bag für alle Teilnehmer/innen
- Mit Laufguide Andi Rois – steir. Berglauf/Bergmarathonmeister 2018 sowie Teilnehmer an Europa- und Weltmeisterschaften im Bergmarathon. Das Hochschwab-Massiv liegt direkt vor seiner Haustür und ist natürlich auch sein bevorzugtes Trainingsrevier.

WAS ERWARTET DICH?

Laufanalyse

Professionelle Laufanalysen in unterschiedlichem Gelände. Bildmaterial, Auswertung und Trainingsempfehlungen für jede/n Teilnehmer/in

Lauftechnik

Besonderheiten des Trailrunning, Up- und Downhill Technik, besondere Form der Energiebereitstellung, mentale Herausforderungen

Athletik

Anforderungen im Trailrunning, Koordination, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit

Trainingsplanung

Einfache Tipps zur eigenen Trainingsplanung/Trainingslehre

Tourenplanung/Ausrüstung

einfache Tipps, Hinweise zu Ausrüstung, etc.

Impulsvorträge

Flüssigkeitsversorgung im Ausdauerbereich, Sporternährung

Testmaterial

Testmaterial kann individuell zur Verfügung gestellt werden.

Ob ein Ausrüster vor Ort sein wird, ist noch offen.

ABLAUF

Der exakte Ablauf sowie die Touren werden kurzfristig und abhängig vom Wetter festgelegt. Außerdem wird auf die Gruppen- bzw. Leistungsniveaus eingegangen.

ANMELDUNG

Anmeldeschluss: **31. Mai 2019**

Anzahlung: **€ 180,-** (Seminargebühr)

Dieter Pototschnig, T: 0699/11046444, E: d.pototschnig@aon.at

Unterkunft/Person: 70,30 Euro/Nacht bei DZ-Belegung; 77,60 Euro/Nacht bei EZ-Belegung, inkl. Halbpension (Frühstück + 4-gängiges Menü mit Salatbuffet).

Die Kosten für die Übernachtung sind direkt mit dem Hotel Post Karlon abzurechnen.

Romantikzimmer auf Anfrage.

Fragen und Anmeldung unter:

Dieter Pototschnig, T: 0699/11046444, E: d.pototschnig@aon.at

„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 von dir veröffentlicht werden können.“