

TRAILRUNNING CAMP – HOCHSCHWAB

Für Fortgeschrittene

Donnerstag, 19., bis Sonntag 22. August, 2021

Wann & Wo

Ort: St. Ilgen / www.der-bodenbauer.at

Datum: Donnerstag, 19., bis Sonntag, 22. August 2021

Level II + III: Für Fortgeschrittene

Unterkunft & Basecamp: Der Bodenbauer

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

Die Seminarteilnahme ist aber auch ohne Nächtigung möglich. Wir freuen uns auf vier Tage mit echtem Camp-Charakter, abseits von Trubel und Alltagshektik „back to the woods“.

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.



Ablauf

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

Donnerstag, 19. August, Come together • 14.00 Uhr Begrüßung • kurzer Trail zum Kennenlernen
• Programmvorstellung und Grundlagen des Trailrunning • gemeinsames Abendessen & Austausch

Freitag, 20. August, Trail Day & Practice • gemeinsames Frühstück • Trail im Hochschwab-Massiv
• nachmittags Austausch & Körperanalysen • Abendessen & Austausch

Samstag, 21. August, Train & Trail Day • aktives Erwachen danach Frühstück • vormittags/nachmittags
Lauftechnik und -analysen • Körperanalysen • Reflexion und gemeinsamer Austausch • Abendessen

Sonntag, 22. August, Trail Day & Practice • gemeinsames Frühstück • danach Trail im Hochschwab-
Massiv • gemeinsamer Ausklang mit einer „xundn Jausn“ • 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 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
Taping/Kinesiotaping:		€ 5,00

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: **05. August 2021**

Teilnahmegebühr: **€ 324,-** bei Anmeldung

Für **„Wiederholungstäter“** oder **Empfehlungsgeber** gibt es ein „Goodie“ oder einen 20-Euro Gutschein

IBAN AT04 2081 5025 0129 6384

Unterkunft & Basecamp:

Gasthaus/Pension „Der Bodenbauer“, Preis pro Person und Nacht für Standardzimmer 60,0 Euro, für Bergsteigerzimmer 40,0 Euro, EZ-Zuschlag + 15,0 Euro, inkl. Frühstück.

Übernachungskosten sind direkt mit dem Hotel abzurechnen (www.der-bodenbauer.at/zimmer)

Buchungen unter Kennwort **„Trailcamp Hochschwab 2021“** oder bei der Anmeldung bekanntgeben.

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.“