

TRAILRUNNING CAMP – ST. LORENZEN/MZT.

Für Einsteiger

Freitag, 11., bis Sonntag, 13. Juni, 2021

Wann & Wo

Ort: St. Lorenzen im Mürztal

Datum: Freitag, 11. bis Sonntag, 13. Juni 2021

Level I: Für Trail-Einsteiger und alle die an alternativen Trainingsformen interessiert sind

Unterkunft & Basecamp: Hotel und Restaurant „Roanwirt“

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

Die Seminarteilnahme ist aber auch ohne Nächtigung möglich. Wir freuen uns auf Euch!

St. Lorenzen im Mürztal liegt auf der Sonnenseite des Mürztals und am Fuße des Bründlwegs, im Herzen der Hochsteiermark

Die Laufmöglichkeiten in Lorenzen sind gerade für Traillauf-Einsteiger perfekt. Von einfachen Forstwegen bis zu anspruchsvollen, verwurzelten Wegen, findest du bei uns alles, was die Faszination Trailrunning ausmacht. Im Herzen der Hochsteiermark bieten wir dir Trail-Varianten, die dir den Einstieg in diese wunderbare, naturverbundene Sportart erleichtern. Die Streckenprofile sind gut selektiert, um dir Technik, Ausdauer und die speziellen Anforderungen des Trailrunning näher zu bringen. Zwischendurch haben wir genug Zeit für Regeneration und gemeinsamen Austausch.



Ablauf

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

Freitag, 11. Juni, Come together • 15.00 Uhr Begrüßung, • kurzer Trail zum Kennenlernen • Programmvorstellung und Grundlagen des Trailrunning • gemeinsames Abendessen • gemeinsamer Austausch

Samstag, 12. Juni, Train & Trail Day • aktives Erwachen • Frühstück • Trail mit Lauftechnik und -analysen • **Körperanalyse*** • Trainingsvariationen • Massagemöglichkeit • gemeinsames Abendessen • Reflexion und gemeinsamer Austausch

Sonntag, 13. Juni, Trail Day & Practice • aktives Erwachen • Frühstück • Start zum gemeinsamen Trail und Anwendung des Gelernten • Eintauchen in die herrlichen Trails rund um den Lorenzi-Berg • gemeinsamer Ausklang mit einer „xundn Jausn“ • Veranstaltungsende ca. 16 Uhr

*inklusive 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: **28. Mai 2021**

Teilnahmegebühr: **€ 244,-** bei Anmeldung

Für **„Wiederholungstäter“** oder **Empfehlungsgeber** gibt es ein „Goodie“ oder einen 20-Euro Gutschein
IBAN AT04 2081 5025 0129 6384

Unterkunft & Basecamp:

Hotel „Roanwirt“, Preis pro Person im DZ/Nacht 80,5 Euro, Einzelzimmeraufschlag + 15,00 Euro, inkl. Frühstück sowie Saunabnutzung. Übernachtungskosten sind direkt mit dem Hotel abzurechnen. Buchungen unter Kennwort **„Trailcamp Lorenzen 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.“