

Dein Saisonopening 2026 im Vinschgau

**TrailrunningCamp 2.0
vom 12.-18. April 2026**

Du hast bereits Traillauf-Erfahrung und möchtest die Angst vor Verletzungen oder beim Downhill abbauen?

Du möchtest deine Trailrunning Technik weiter verbessern, im uphill schneller und im downhill sicherer werden? Trails kontrolliert laufen und bei den Athletikübungen noch mehr Vielfalt erleben? Dann bist du beim TrailrunningCamp 2.0 im Vinschgau genau richtig.

Ich bereite dich auf den Trail vor, so dass du sicher wirst und dich bewegen kannst wie ein heimisches Tier. Wie wild du dabei wirst, entscheidest du selbst.



Vom Trainer – vom Sportler – vom Physio – für Dich

Die Laufstrecken sind in diesem Camp etwas länger als beim Camp für Einsteiger und Stolperer. 8-10km solltest du in einer Stunde im flachen Gelände schaffen. Ausserdem legen wir bei den Athletik- und Techniktrainings gegenüber dem Einsteiger Camp noch einen drauf.

Wir wiederholen die Basics des Trailrunning, trainieren Rhythmusvarianten im Gelände, mit und auch ohne Stöcke. Mit speziellen Techniktrainings bereite ich dich auch in diesem Camp auf den Trail vor. Das Camp zeichnet sich durch den

didaktischen Aufbau der Übungen aus, die du im nächsten Training im abwechslungsreichen Gelände sofort anwenden kannst. Der Trail, deine Statur und niemand anderes als Du selbst geben dabei den Takt und Rhythmus für dich vor. Deine individuelle Bauart macht deinen Laufstil so einzigartig.

Meine Erfahrung, mein geschultes Auge und mein Wissen um Deinen Sport garantieren dir ein effektives Camp, bei dem jeder Teilnehmer nach seinen Möglichkeiten gecoacht wird. Ich verspreche dir, dass keine Langeweile

aufkommen wird und du dich auf den Trails nach unseren Trainings sicherer fühlen wirst. Als Physio ist es natürlich meine Stärke dich funktionell so auf den Trail vorzubereiten, dass ein wesentlicher Aspekt des Trainings die Verletzungsprophylaxe ist.

Ich erkläre dir, warum bestimmte Techniken deine Muskeln und Gelenke

mehr belasten als andere. Du wirst sofort spüren wie es leichter geht, du fühlst dich sicherer. Du hast noch mehr Spaß und fühlst dich einfach gut dabei.

Da jeder Sportler unterschiedliche Voraussetzungen mitbringt, werden die Trainingstipps für jeden Teilnehmer individuell angepasst.

Das Camp kostet 299€ (Frühbucher) und ab 1.10.2025 349€. Inkludiert sind folgende Trainings:

| Sonntag 12. April 2026 | Vormittag | Nachmittag |
|----------------------------------|--|--|
| | Anreise | Willkommenslauf – Vortrag |
| Montag 13. April 2026 | Techniktraining | Trailrun Schwerpunkt Schrittfrequenz, Fußaufsatz |
| Dienstag 14. April 2026 | Athletiktraining | Trailrun Schwerpunkt uphill |
| Mittwoch 15. April 2026 | Ruhetag – Möglichkeit ins Aquaforum nach Latsch, Ausflug nach Meran oder ein Bogenparcour – worauf hast du Lust? | |
| Donnerstag 16. April 2026 | Koordinations- und Athletiktraining | Trailrun Schwerpunkt downhill |
| Freitag 17. April 2026 | Techniktraining | Trailrun Schwerpunkt Stock- training und Spaß auf dem Trail |
| Samstag 18. April 2026 | Abreise | |

Stationiert sind wir bei unserem TrailrunningCamp in der „Residence Obstgarten“ in Goldrain / Latsch. Gemütliche, gepflegte, saubere FeWo und Zimmer erwarten euch und es gibt die Möglichkeit des gemeinsamen Frühstück. Der Hausherr selbst ist auf den Trails zu Hause und hat so manch einen Geheimtipp mit schönen Strecken extra für uns parat. Wenn Du nicht kochen magst, gibt es gute Küche zu fairen Preisen fußläufig in Goldrain.

Für seine Übernachtung muss jeder Teilnehmer selbst sorgen.

Mein Tipp: <https://obstgarten.it> – Einfach bei der Buchung angeben. „Teilnehmer TrailrunningCamp“

Solltest du das Camp absagen müssen, hast du die Möglichkeit, deinen Platz unkompliziert an einen anderen Teilnehmer weiterzugeben. Eine kurze Info genügt dabei. Deine Restzahlung ist bis zum 1. Februar 2026 fällig.

Bei einer Stornierung deiner Reise nach dem 1. Februar 2026 werden 50€ als Stornogebühr einbehalten.

Was bekommst du für dein Geld:

1. Trainingsvielfalt vom Feinsten mit dem Knowhow vom Physio und erfahrenen Trainer
2. Persönliche Trainingsbetreuung während unseres Aufenthaltes in Goldrain
3. Gemeinsame Läufe & Trainingseinheiten
4. Technik- & Athletiktraining
5. Spaß, Gemeinschaft, Ruhe und aktive Erholung
6. Lsu Starterpaket
7. Lsu Funktionsshirt

Anmeldung zum TrailrunningCamp Vinschgau

Trainer Chris Münzing – laufsport ulm

Zum TrailrunningCamp Vinschgau vom 22.-28. März 2026 melde ich mich und alle weiteren genannten Personen verbindlich an:

1. Reisender

Name lt Personalausweis _____
Vorname lt Personalausweis _____
Geb. Datum _____
Straße / Hs-Nr _____
PLZ / Ort _____
Email _____
Telefon _____
T-Shirt Größe _____

2. Reisender

Name lt Personalausweis _____
Vorname lt Personalausweis _____
Geb. Datum _____
Straße / Hs-Nr _____
PLZ / Ort _____
Email _____
Telefon _____
T-Shirt Größe _____

Nach Eingang der Anmeldung erhältst du eine Buchungsbestätigung zusammen mit der Rechnung (Frühbucher 299€, 50€ Anzahlung) Ab 1.10.2025 349€, 50€ Anzahlung) zugesandt. Bitte beachte, dass die Plätze auf 20 limitiert sind.
Die Restzahlung ist bis zum 1. Februar 2026 fällig

Es gelten die Reise- und Geschäftsbedingungen des Veranstalters von laufsport ulm. Diese senden wir dir auf Wunsch gerne zu.

Ich erkenne für alle von mir angemeldeten Teilnehmer die Reisebedingungen des Veranstalters verbindlich an. Ich bestätige, dass ich die AGB von Laufsport Ulm zur Kenntnis genommen habe.

Datum / Unterschrift: _____

Ich erkläre ausdrücklich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller in dieser Anmeldung aufgeführten Teilnehmer einzustehen.

Ort, Datum Unterschrift

Die Anmeldung mailen Sie bitte an:

laufsport ulm
Isu training
Christian Münzing
Donautalstraße 14
89079 Ulm

Email: training@laufsport-ulm.de