

Trailrunning Herbst im Vinschgau

TrailrunningCamp für Einsteiger und Stolperer vom 13.-19. Oktober 2024

Du hast bereits Traillauf-Erfahrung und möchtest die Angst vor Verletzungen oder beim Downhill abbauen?
Du möchtest Trailrunning von der Pieke auf lernen und wissen, worauf es ankommt?

Bergauf- und Bergabtechniken, das Laufen mit und ohne Stöcke, Isoliertes Stabi- und Techniktraining bereiten 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

Ich zeige dir die absoluten Basics wie technisch korrekten Fußaufsatz im bergauf / bergab, Rhythmusvarianten im Gelände, mit und auch ohne Stöcke.

Als Physio ist es natürlich meine Stärke dich funktionell so auf den Trail vorzubereiten, dass ein wesentlicher Aspekt des Trainings die Verletzungsprophylaxe ist.

Ich bereite dich in einem speziellen Techniktraining auf den Trail vor. In den darauffolgenden Trainings werden wir diese Techniken praktisch im Gelände umsetzen. 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.

Das Camp zeichnet sich durch den didaktischen Aufbau der Übungen aus, die du im nächsten Training im 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.

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€. Inkludiert sind folgende Trainings:

Sonntag 13. Oktober 2024	Vormittag	Nachmittag
	Anreise	Willkommenslauf
Montag 14. Oktober 2024	Techniktraining	Trailrun Schwerpunkt Schrittfrequenz, Fußaufsatz
Dienstag 15. Oktober 2024	Stabilitraining	Trailrun Schwerpunkt uphill
Mittwoch 16. Oktober 2024	Ruhetag – Möglichkeit ins Aquaforum nach Latsch, Ausflug nach Meran oder ein Bogenparcour – worauf hast du Lust?	
Donnerstag 17. Oktober 2024	Koordinations- und Krafttraining	Trailrun Schwerpunkt downhill
Freitag 18. Oktober 2024	Techniktraining	Trailrun Schwerpunkt Stocktraining und Spaß auf dem Trail
Samstag 19. Oktober 2024	Abreise	

Das Programm kann aufgrund Wetters und sonstiger Umstände angepasst werden. 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 2024 fällig.

Bei einer Stornierung deiner Reise nach dem 1. Februar 2024 werden 50€ als Stornogebühr einbehalten.

Was bekommst du für dein Geld:

1. Trainingsvielfalt vom Feinsten mit den Knowhow vom Physio und erfahrenen Trainer
2. Persönliche Trainingsbetreuung während unseres Aufenthaltes in Goldrain
3. Gemeinsame Läufe und Trainingseinheiten
4. Spaß, Gemeinschaft, Ruhe und aktive Erholung
5. Lsu Starterpaket
6. Eintritt ins Aquaforum Latsch (3h)

Anmeldung zum TrailrunningCamp Vinschgau

Trainer Chris Münzing – laufsport ulm

Zum TrailrunningCamp Vinschgau vom 13.-19. Oktober 2024 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 299€ (50€ Anzahlung) zugesandt. Bitte beachte, dass die Plätze auf 20 limitiert sind. Die Restzahlung ist bis zum 1. Februar 2024 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
Sport-Training-Event
Christian Münzing
Donautalstraße 14
89079 Ulm

Email: training@laufsport-ulm.de