TRAILFREUNDE

10 - 12 - 05 - 24

Datum

Trailcamp Bayerischer Wald #1

Tour „Trailcamp Bayerischer Wald“
Traillaufen für Einsteiger – Dein Weg beginnt hier!

TRAILFREUNDE

Trailrunning-Erlebnis im Bayerischen Wald:
Entdecke, Laufe, Lerne

Begib dich auf ein unvergessliches 2-tägiges Trailrunning-Abenteuer im Herzen des Bayerischen Waldes, startend in Lam. Unter der sachkundigen Führung von Trailguide Carsten von den Trailfreunden tauchst du tief in die Welt des Trailrunnings ein – inklusive eines aufregenden Nachtlaufs und der Erklimmung von zwei beeindruckenden Gipfeln.

Neben der Praxis auf den Trails bietet dieses Camp wertvolle Techniktipps für Berg- und Trailrunning sowie Downhilltipps, um deine Fähigkeiten auf ein neues Level zu heben. Ergänzt wird das körperliche Training durch theoretisches Wissen zu Trailrunning, Etappen- und Nachtlaufen, damit du vollends in die Materie eintauchen kannst.

Nach den anstrengenden Läufen steht die Regeneration im Fokus: Katja, eine versierte Physiotherapeutin, leitet Yoga- und Faszienübungen speziell für Trailrunner, um Körper und Geist zu entspannen und zu stärken.

Als besonderes Highlight werden 25 % des Tourpreises gespendet, um die Verbindung zwischen Sport und sozialem Engagement zu stärken. Dieses Camp ist nicht nur eine Investition in dein Laufabenteuer, sondern auch ein Beitrag zu einem guten Zweck. Sei dabei, wenn Laufbegeisterung auf soziales Engagement trifft.

www.**trailfreunde**.de

10 - 12 - 05 - 24

Datum

Trailcamp Bayerischer Wald #1

TRAILFREUNDE

Trailcamp Bayerischer Wald – Ein Wochenende voller Abenteuer und Erholung

Veranstaltungsort & Unterkunft
Erlebe ein unvergleichliches Trailrunning-Wochenende im malerischen Lam, untergebracht im komfortablen **Hotel zur Post**, geführt von der Familie Späth. Die Adresse lautet Marktplatz 6, 93462 Lam. Weitere Informationen findest du auf der Website **www.hotel-post-lam.de oder per E-Mail an info@hotel-post-lam.de**. Bitte dein Zimmer separat buchen, da es nicht im Umfang des Trailcamps dabei ist.

Ablauf des Trailcamps

Freitag, 10.05.2024:
Bis 17:00 Uhr: Anreise
18:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen, gefolgt von einem Nachtlauf über ca. 10 KM mit Stirnlampen.

Samstag:
Der große Lauftag: Etwa 24 Kilometer Laufen mit rund 1500 Höhenmetern.

Sonntag:
Regenerationstag: Morgendliches laufen über ca. 5 KM, gefolgt von Yoga, Body Fit mit Stabilisierungsübungen, Dehnen und Black Roll Anwendungen.
Ende des Camps: Gegen 12 Uhr.

www.**trailfreunde**.de

10 - 12 - 05 - 24

Datum

Trailcamp Bayerischer Wald #1

TRAILFREUNDE

Unsere Leistungen für dich:

- Zwei geführte Trailrunning-Touren rund um den Großen Arber.
- Techniktipps für Berg- und Trailrunning.
- Theoretische Einblicke in Trailrunning, Etappen- und Nachtlauf.

Nicht im Preis enthalten
(selbst zu organisieren bzw. zusätzlich zu bezahlen):

- An- und Abreise nach Lam
- Verpflegung während der Touren
- Zwei Übernachtungen (optional: Frühstück/Abendessen im Hotel zur Post)

Anmeldung & Spendenbeitrag
Melde dich zum Trailcamp an per E-Mail an **carsten@trailfreunde.de.** Nach der Anmeldung erhältst du die Kontodaten für die Überweisung des Teilnahmebetrags, von dem ***25 % als Spende** für einen guten Zweck vorgesehen sind. **Weitere Details findest du auf www.trailfreunde.de.**

Die Veranstaltung ist eine hervorragende Gelegenheit, sowohl deine physischen als auch mentalen Grenzen zu erweitern, als auch zur Regeneration und zum Austausch mit Gleichgesinnten. Wir freuen uns auf ein unvergessliches Wochenende mit dir!

Tour-Preis:
200 € pro Person*

10 - 12 - 05 - 24

Datum

Trailcamp Bayerischer Wald #1

TRAILFREUNDE