TRAILFREUNDE

13 - 04 - 24

Datum

Tages-Trailcamp Andechs – Modul 1

Entdecke das Tages-Trailcamp "Andechs" – Dein Einstieg in die Welt des Trailrunnings

TRAILFREUNDE

Entdecke das Tages-Trailcamp Andechs – Dein Einstieg in die Welt des Trailrunnings

13 - 04 - 24

Datum

Bist du bereit, den ersten Schritt in die faszinierende Welt des Trailrunnings zu wagen? Unser speziell für Anfänger konzipiertes Tages-Trailcamp rund um das malerische Andechs bietet dir die perfekte Gelegenheit dazu. Am 13.04.2024, von 10 bis 16 Uhr, erwartet dich ein umfassendes Erlebnis, das nicht nur deinen Körper, sondern dich auch Mental stärken wird.

Start und Ziel des Abenteuers: Schloß Seefeld.
Hier beginnt deine Reise durch die atemberaubende Landschaft, die das Trailrunning so einzigartig macht. Für eine Teilnahme solltest du in der Lage sein, mindestens 10 KM am Stück zu laufen. Dieses Camp ist der ideale Einstieg für Laufbegeisterte, die das Laufen abseits befestigter Wege entdecken möchten.

Modul 1: Deine Grundausstattung für das Trailrunning
In diesem ersten Modul dreht sich alles um die Grundlagen des Trailrunnings, einschließlich der richtigen Ausrüstung, Ernährungstipps und Lauftechniken im hügeligen Gelände. Mit einem Preis von 60 Euro pro Person ist es dein Schlüssel zu einer neuen Laufdimension.

www.**trailfreunde**.de

Tages-Trailcamp Andechs – Modul 1

TRAILFREUNDE

Weitere Module – Baue auf deinem Wissen auf
Das Tages-Trailcamp ist modular aufgebaut, sodass du dein Wissen und deine Fähigkeiten Schritt für Schritt erweitern kannst:

Modul 2 vertieft Lauftechniken im alpinen Gelände und Downhill-Techniken.

Modul 3 führt dich in das Laufen in der Nacht im alpinen Gelände ein.

Modul 4 krönt deine Ausbildung mit einem Trailrunninglauf von ca. 20-25 KM am Stück im alpinen Gelände.

Jedes Modul ist als Tagestour konzipiert (außer Modul 3) und baut auf dem vorherigen auf, sodass du dein Erlebnis individuell gestalten und deine Fähigkeiten kontinuierlich verbessern kannst.

Lass dich von der Schönheit des Trailrunnings verzaubern und erlebe, wie es ist, durch Wälder zu laufen, Hügel zu erklimmen und dabei die Freiheit und die Natur in vollen Zügen zu genießen. Mache den 13.04.2024 zum Start eines neuen Kapitels deines Läuferlebens. Wir freuen uns darauf, dich auf diesem Weg zu begleiten und gemeinsam mit dir die Leidenschaft für das Trailrunning zu entdecken.

www.**trailfreunde**.de

13 - 04 - 24
Datum

Tages-Trailcamp Andechs – Modul 1

TRAILFREUNDE

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

- An- und Abreise nach Schloß Seefeld
- Verpflegung während des Moduls

Anmeldung & Spendenbeitrag
Melde dich zum Modul 1 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 unvergessliche Stunden mit dir!

13 - 04 - 24
Datum

Tages-Trailcamp Andechs – Modul 1

Tour-Preis:
60 € pro Person*

Mindestteilnehmerzahl:
Personen 5.

TRAILFREUNDE