

TRAIL CAMP 2019

südtirol



MORE THAN
RUNNING

**26.05 -
01.06.2019**



TRAIL CAMP

In den
Sarntaler Alpen

SÜDTIROL ULTRA SKYRACE TRAILCAMP 2019 - MORE THAN RUNNING!

Trailrunning Trainingswoche mit top Experten auf der Hufeisentour in den Sarntaler Alpen. Berglauftraining in seiner schönsten Form, auf einsamen Pfaden in Begleitung von bekannten, erfolgreichen Bergläufern. **Das Südtirol Ultra Skyrace Trail Camp** ist für alle geeignet, die Minimum 90 Minuten am Stück laufen können. Mit unseren Trainingsbergläufen unterschiedlicher Längen und Schwierigkeitsgraden, steigern wir vor allem Ihre aerobe Ausdauer, Ihre Lauftechnik und machen Sie für Ihre Laufevents 2019 fit. Streckenabschnitte auf der Hufeisentour in den Sarntaler Alpen als Trainingsprogramm zu bewältigen ist eine anspruchsvolle Herausforderung und eine effiziente Vorbereitung für Bergläufer.

WAS WIR BIETEN:

- 5 Tage Berg-Lauf-**Abenteuer, Fachwissen** und **Genuss** pur
- **6 Übernachtungen** mit Halbpension inklusive typischer Südtiroler & Italienischer Küche
- Mittagessen auf den Hütten
- Tägliches, erlebnisreiches **Lauftraining** in den Sarntaler Alpen mit einzigartigem Panoramablick in die Südtiroler Bergwelt
- Jeweils auf **3 verschiedenen, atemberaubenden Trails** in 3 Kleingruppen
- **10 – 30Km / 500 – 2.000Hm** zur Auswahl, in **Begleitung** von **erfahrenen Bergläufern**
- **SPECIAL DAY** mit unseren bekannten Streckenrekordhaltern und international erfolgreichen Ultraläufern des Südtirol Ultra Skyrace: **Annemarie Gross - Daniel Jung - Alexander Rabensteiner – Lord Jens Kramer – Jimmy Pellegrini**
- Gemeinsamer **Erlebnis Trail, Nachtlauf** mit Gipfelerlebnis und Sonnenaufgang
- Eine **Sport-Regenerationsmassage** für Füße und Beine
- Täglich passende **Vorträge** und **Workshops** mit renommierten **Referenten** und **Experten** zu den Themen:
 - **Optimale Erstversorgung** und **heilungsfördernde Maßnahmen** bei Sportverletzungen
 - **Verdauungsbeschwerden** im Ausdauersport
 - Der richtige **Einsatz** von **Faszien** und **Massagerollen**
 - **Entspanntes Laufen**
- Professionelle **Produktberatung** für den Trail-Laufsport
- **Wellnessbereich** zur **Regeneration** nach den Touren

795,00 €
INKLUSIVE HOTEL



PROGRAMM

26.05 - 01.06.2019

SONNTAG, 26.05

18:00 Uhr - Begrüßung der Kursteilnehmer-Innen

Präsident/Vize Südtirol Ultra Skyrace - *Josef Günther Mair, Georg Gabrielli*

18:15 Uhr - Briefing

Programm- und Teamvorstellung - *Thomas Stricker*

19:30 Uhr - Gemeinsames Abendessen

Pastaparty De Luxe - Nudelspezialitäten

MONTAG, 27.05

08:00 Uhr - Vortrag

Optimale Erstversorgung und heilungsfördernde Maßnahmen bei Sportverletzungen mit *Thomas Stricker*

10:00 Uhr - Start Trainingsstrecke

3 Gruppen - 3 Trails - 3 Begleiter (*Eduard Stauder Ulrich, Gross, Luca Ambrosini*)

19:00 Uhr - Gemeinsames Abendessen

spezielles 4 Gänge Trailläufer Menu - Erfahrungsaustausch

DIENSTAG, 28.05

08:00 Uhr - Vortrag

Verdauungsbeschwerden im Ausdauersport mit *Thomas Stricker*

10:00 Uhr - Start Trainingsstrecke

3 Gruppen - 3 Trails - 3 Begleiter (*Eduard Stauder, Ulrich Gross, Lord Jens Kramer*)

17:00 Uhr - Speck Verkostung

Speck & Wein - Speckkeller

19:00 Uhr - Gemeinsames Abendessen

spezielles 4 Gänge Trailläufer Menu - Erfahrungsaustausch

MITTWOCH, 29.05

08:30 Uhr - Start Trainingsstrecke

3 Gruppen - 3 Trails - 3 Begleiter (*Eduard Stauder, Ulrich Gross, Alexander Rabensteiner*)

16:30 Uhr - Praxiseinheit

Sport- Regenerationsmassage für Füße und Beine (*Massage team*)

19:00 Uhr - Gemeinsames Abendessen

spezielles 4 Gänge Trailläufer Menu - Erfahrungsaustausch

DONNERSTAG, 30.05

02:00 Uhr - Nighttrail mit Sonnenaufgang

Erlebnistrail mit einzigartiger Nachtatmosphäre und Sonnenaufgangsstimmung auf einem Gipfel in den Sarntaler Alpen mit *Eduard Stauder und Ulrich Gross*

07:00 Uhr - Frühstück

Reichhaltiges Trailfrühstück auf der Hütte

14:00 Uhr - Praxisworkshop

Der richtige Einsatz von Faszien- und Massagerollen mit *Thomas Stricker, Gregor Comploi*

16:30 Uhr - Produktberatung

Professionelle Produktberatung für den Traillaufsport - Sportler Flafship Store mit *Rudi Brunner*

19:00 Uhr - Gemeinsames Abendessen

spezielles 4 Gänge Trailläufer Menu - Erfahrungsaustausch

FREITAG, 31.05

08:00 Uhr - Praxiseinheit

Entspannt laufen mit *Monika Niederstätter*

10:00 Uhr - Start Trainingsstrecke

3 Gruppen - 3 Trails - 3 Begleiter (*Eduard Stauder, Ulrich Gross, Annemarie Gross*)

18:30 Uhr - Abschluss Aperitiv - Gemeinsames Abendessen

Fischnudeltris - Erfahrungsaustausch

SAMSTAG, 01.06

Individuelle Abreise

Unsere Referenten:

Thomas Stricker: www.regeneration.bz.it/index.php

Gregor Comploi: www.fisioterapia-valgardena.it/index.html

Monika Niederstätter: www.therapyteam.it/de/praxis.php

Marco Raffagnini: www.mrphysio.it



ANMELDUNG AN

Fax: 0471 620438

E-mail: info@suedtirol-ultraskyrace.it

INFO

T. (+39) 0471 622 786