

Nassfeld Skytrails CAMP im Hotel Gartnerkofel**** mit Professional.Sportcoach Werner Sturm

Entdecke die schönsten Ecken in den Karnischen Alpen direkt auf der Sonnenalpe Nassfeld. Zwei Nächte im Hotel Gartnerkofel**** warten auf euch, mitten im Wandergebiet umgeben von den Nassfeld Mountain Skytrails mit unterschiedlichsten Schwierigkeitsgraden. Werner Sturm wird euch als diplomierter Marathon-, Triathlon- und Trailrunning Guide durchs Wochenende führen und mit euch an Athletik, Lauftechnik und Regeneration arbeiten!

Gartnerkofel Trailrunning Camp auf der Sonnenalpe Nassfeld

- 2 Nächte im Doppelzimmer „Naturblick“
- inkl. der Gartnerkofel Verwöhnpension (Frühstück, Mittags- und Nachmittagsjause sowie Abendessen)
- alle alkoholfreien Getränke sowie Kaffee- und Teespezialitäten rund um die Uhr
- Nutzung des Wellnessbereiches
- Teilnahme am TrailCamp mit Mag. Werner Sturm
- Sportwissenschaftler/ Referent/ diplomierter Marathontrainer/ Athletikcoach
- Nassfeld +CARDholiday inkl.

Preis pro Person:

18.06. – 20.06.2021 € 320,00 pro Person
16.07. – 18.07.2021 € 340,00 pro Person
Einzelzimmerzuschlag: € 15,00 pro Nacht

Freitag

ab 15:00 Uhr: Individuelle Anreise
17:00 Uhr: Begrüßung & kurze Info zum Ablauf des Wochenendes
17:30 Uhr: Gemeinsamer Lauf (ca. 1 Stunde)
19:30 Uhr: Abendessen
20:30 Uhr: theoretischer Teil: Leistungsdiagnostik & Trailrunning
anschl.: gemütlicher Ausklang an der Bar

Samstag

08:00 Uhr: Frühstück
anschl.: Trailrun mit Techniktricks und Tipps
16:00 Uhr: Rückkehr ins Hotel
17:00 Uhr: Entspannung im Sport SPA
bzw. Erholung durch Vibration & EMS Training in Theorie & Praxis
18:30 Uhr: Abendessen & gemütlicher Ausklang an der Bar oder Diskussionsrunde
optional Leistungsdiagnostik/ Spiroergometrie - individuell buchbar vor Ort

Sonntag

08:00 Uhr: Frühstück
anschl.: Trailrun
ca. 14:00 Uhr: Rückkehr ins Hotel & Verabschiedung
optional Leistungsdiagnostik/ Spiroergometrie - individuell buchbar vor Ort

Was Du mitbringen solltest

- Trailrunningschuhe: Laufschuhe mit entsprechendem Schutz und geeigneter Sohle
- Laufrucksack mit Trinkbehälter (mind. 1 Liter Wasserreserve)
- Verpflegung: Gels, Energieriegel, isotonisches Getränk
- Bekleidung: Windbreaker, leichte Regenjacke, Laufmütze und Laufhandschuhe
- GPS-Uhr/Smartphone

Voraussetzungen zur Teilnahme an den Camps

- Auch für Traileinsteiger geeignet!
- Streckenlängen & Dauer werden entsprechend gewählt (2 Gruppen)
- Lauferfahrungen sollten vorhanden sein (Läufe im Flachen von 2 h)
- Bergerfahrung von Vorteil (Höhenmeter im Auf- und Abstieg)
- Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 8 Personen.

**Sichere dir deinen Platz hier: [Link Booking](#)
oder telefonisch unter: +43 4285 8175**

