

Achensee Laufcamp



Do 7. bis So 10. Mai 2020

Von 5 km bis 23,2 km

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Anmeldung und Informationen unter www.achensee.com



Achensee Laufcamp

DONNERSTAG, 7. MAI 2020

- 10.00 Uhr Erste Laktattests im Lakeside-GYM des Atoll Achensee
- 17.00 Uhr Kennenlernrunde im Atoll Achensee
- 18.30 Uhr Gemeinsames Abendessen im Zillertaler Hof in Achenkirch

FREITAG, 8. MAI 2020 - TRAIL RUNNING-TAG

- 07.00 Uhr Morgenlauf (optional), anschließend Frühstück
- 09.30 Uhr Vorstellung der Running Produkte von Salming mit anschließender Testmöglichkeit
- 13.00 Uhr Geführte Läufe mit den Local Guides in unterschiedlichen Leistungsgruppen in Pertisau
- 18.30 Uhr Abendessen im Zillertaler Hof in Achenkirch

SAMSTAG, 9. MAI 2020 - NATURAL RUNNING-TAG

- 07.00 Uhr Morgenlauf (optional), anschließend Frühstück
- 09.30 Uhr Vorstellung der Salomon und Suunto Produkte mit anschließender Testmöglichkeit
- 13.30 Uhr Lauf ABC und Laufstil-Videoanalyse mit anschließender Auswertung
- 18.30 Uhr Abendessen im Zillertaler Hof, anschließend Auswertung und Vortrag Laktattest

SONNTAG, 10. MAI 2020

- 07.00 Uhr Morgenlauf, anschließend Frühstück
- 10.30 Uhr Funktionelles Training für Läufer

Teilnahmegebühr: EUR 499,00 - inkl. Übernachtung mit HP im Hotel Zillertaler Hof in Achenkirch, (EZ-Aufschlag: EUR 20,00).

Leistungen: Trainingsprogramm, Laktattest, Lauftouren, Startplatz für den Achenseelauf, uvm.

Anmeldung zum Achensee Laufcamp unter www.achensee.com.

Programmänderungen sind aufgrund von Witterungsbedingungen oä. vorbehalten.