



**SÜDTIROL
ULTRA
SKYRACE**

**TRAIL
CAMP
2020**



DER MESNERWIRT
precious moments

www.mesnerwirt.it/trailcamp



SAVE THE DATE!

30.06. - 05.07.2020

DER MESNERWIRT - Hafling



BACK TO THE ROOTS

entdecken Sie verborgene Fähigkeiten!

ab **999,00 €**

- im Hotel Mesnerwirt in Hafling
- 5 Übernachtungen mit Halbpension
- Inklusive einer Sportmassage
- Anfrage an: info@mesnerwirt.it

VON DER STRASSE INS GELÄNDE. VOM ASPHALT IN DIE NATUR. VOM WANDERN ZUM LAUFEN.

Der Mensch ist zum Gehen gemacht - UND zum Laufen. Die Bewegung in der freien Natur an der frischen Luft, abseits von asphaltierten Straßen und ausgetretenen Parkpfaden, ist die natürlichste und „artgerechteste“ Form des Sports.

Wir vermitteln Laufspaß pur – unabhängig ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Naturtalent. Dank unserer vielseitigen Guides ist für jeden die passende Strecke dabei! Daneben sorgen wir für das nötige Knowhow: Renommierete Experten referieren rund um die Themen Laufsport, Bewegung und Gesundheit und erklären wichtige Zusammenhänge.

„Vogel fliegt. Fisch schwimmt. Mensch läuft.“ (Emil Zatopek)

INFORMATIONEN

Alle Touren / Trails werden von erfahrenen Läufern des Südtirol Ultra Skyrace - Teams begleitet und betreut (unter anderem von Gross Ullrich - Sieger des legendären Tor de Geants).

Zudem erwarten die Teilnehmer täglich Überraschungsgäste in Form von bekannten, international erfolgreichen Trailläufern.

Die Praxiseinheiten und Workshops werden von renommierten Lauftrainern und Sportwissenschaftlern geleitet.

Ihr Ansprechpartner für Inhalt und Organisation des Camps sowie Referent der Fachvorträge:

Stricker Thomas

Therapeut für klinische Psycho Neuro Immunologie und Orthomolekulare Medizin.

Dipl. Med. Masseur, Sport- und Heilmasseur.

Gesundheitspraxis für Integrative Behandlungen, Gesundheitsförderung und Prävention.

www.regeneration.bz.it, info@regeneration.bz.it, Tel. 0039 339 14 21 350

UNSERE PROGRAMMSCHWERPUNKTE

- Geführte Trails mit individuell angepassten Schwierigkeitsgraden
- Begleitung und Betreuung von erfahrenen Läufern und international bekannten und erfolgreichen Gastläufern
- Fachvorträge, Workshops und Praxiseinheiten von renommierten Experten
- Überraschungen...

PROGRAMMDETAILS

Dienstag, 30.06.2020

- Anreise

Mittwoch, 01.07.2020

- 08:30 – 09:45 Impulsvortrag „Mensch – Der geborene Läufer“
- 10:00 Uhr – Start der geführten Trails: 3 Gruppen / 3 Schwierigkeitsgrade –
- Danach Erholung und Regeneration: Hotel-Wellnessbereich zur freien Verfügung

Donnerstag, 02.07.2020

- 08:30 – 09:45 Infovortrag „Optimale Regeneration im Laufsport – Der Schlüssel für Erfolg und Gesundheit“
- 10:00 Uhr – Start der geführten Trails: 3 Gruppen / 3 Schwierigkeitsgrade - Begleitung und Betreuung von erfahrenen Läufern und Überraschungsgästen in Form von bekannten, international erfolgreichen Trailläufern
- Danach Erholung und Regeneration: Hotel-Wellnessbereich zur freien Verfügung

Freitag, 03.07.2020

- 08:30 – 09:45 Infovortrag „Laufsportverletzungen und Überlastungsschäden“ – Überblick, Behandlungsmaßnahmen und Präventionsmöglichkeiten häufiger und typischer Läuferbeschwerden
- 10:00 – 14:00 Praxiseinheiten Lauftechniktraining und präventive Übungen für Läufer
- Nachmittag zur freien Verfügung

Samstag, 04.07.2020

- 08:30 – 09:45 Impulsvortrag „Stress, Druck und mentale Stärke im Laufsport“
- 10:00 Uhr – Start der geführten Trails: 3 Gruppen / 3 Schwierigkeitsgrade
- Danach Erholung und Regeneration: Hotel-Wellnessbereich zur freien Verfügung

Sonntag, 05.07.2020

- Abreise