

# LÄUFST DU NUR... ODER TRAILST DU SCHON?!

1. LG STEINLACH-ZOLLERN-TRAILRUNNING-CAMP VOM 30. JUNI BIS 2. JULI 2017

## Drei Tage Trailrunning satt in herrlicher Umgebung - Trailcamp im Bregenzer Wald



Geführte Trailtouren, Functional Training, Lauf-ABC, Stretching und das in herrlicher Umgebung. Der Mix zwischen Mittel- und Hochgebirge, ein gut ausgebautes Wegenetz mit Forstwegen, aber auch Wald-, Feld- und Felspfade sowie eine gut erschlossene Bergbahn sind Argumente, die Trailrunning im Bregenzer Wald so interessant machen und für Jedermann geeignet sind. Bei unserem Trailcamp werden wir die Region rund um Mellau, Au und Schoppernau erkunden.

### KLEINE GRUPPE - AUSGEWÄHLTE TRAILS - GROSSER SPASS

In erster Linie geht es hier um den Spaß, sich in der weitestgehend ursprünglichen Natur frei zu bewegen, ohne fixen Zeitrahmen und genau festgelegte Distanzen. Der

Weg ist das Ziel. Genauso ursprünglich ist die Unterkunft in einer Selbstversorgerhütte (Mehrbettzimmer) in Blons gewählt – back to basics, einfach bewusst – bewusst einfach! **Entschleunigung durch Beschleunigung**



#### Hard facts:

- Anreise in Fahrgemeinschaften am Freitag, 30. Juni 2017, 9:00 Uhr
- Freitag: Einrollrunde 10 bis 15 km
- Samstag: 25 bis 30 km

=> es wird Testmaterial von namhaften Herstellern zur Verfügung stehen!!!

- Sonntag: Ausrollen mit 10 bis 12 km
- Rückreise in Fahrgemeinschaften am Sonntag, 2. Juli 2017, ca. 16:00 Uhr
- Kosten:

EUR 80,00 für Mitglieder LG Steinlach-Zollern e.V. oder TV Hechingen\*

EUR 100,00 für Nicht-Mitglieder\*

(im Preis enthalten sind Übernachtung, Frühstück, Abendessen, Getränke)

**\*die genannten Preise basieren auf kompletter Hüttenbelegung (15 Personen)**

zzgl. Fahrtkosten (EUR 0,30/km: Anzahl Mitfahrer exkl. Fahrer, bei vollbesetztem PKW ca. EUR 50,00 hin und zurück)

Dazwischen werden wir die Zeit nutzen, um etwas Functional Training, Lauf-ABC und Stretching zu betreiben. Es bleibt aber auch noch genügend Zeit zum Relaxen und Regenerieren, die Trailschuhe auszuziehen und die Füße in das kühle Nass des Lechs zu hängen, sich in einem der Freibäder in Au oder Schoppernau abzukühlen oder auf der Hüttenterrasse in der Sonne zu chillen, um dann im Anschluss beim gemeinsamen Abendessen entweder am gemütlichen Grill oder in der Hüttenstube in geselliger Runde die Speicher wieder zu füllen, von Trailerlebnissen zu schwärmen und Erfahrungen auszutauschen.

**Anmeldung bis spätestens 17. Mai 2017 an [laufftreff@lgsz.de](mailto:laufftreff@lgsz.de)**

**Vorbesprechung am 16. Juni um 20:00 Uhr im Sportheim Belsen**

**Storno:**

**bis 6 Wochen vor Veranstaltung kostenlos, 4 Wochen vorher 50%,  
später 100% der Buchungsgebühren\***

**\*oder es wird eine Ersatzperson benannt, die den Platz einnimmt**

**Achtung: nur begrenzt Plätze – schnell anmelden und ein tolles Wochenende sichern!!!**

Weitere nähere Informationen folgen zeitnah auf [www.lg-steinlach-zollern.de](http://www.lg-steinlach-zollern.de), auf Facebook sowie der örtlichen Presse oder können bei Marcus Strohmaier ([laufftreff@lgsz.de](mailto:laufftreff@lgsz.de), 0173-2301916) erfragt werden!