



# **Bjaks Trail Running Camp Hochkönigman 2022**

## **Freitag 13.05.2022 bis Sonntag 15.05.2022**

### Freitag 13.05.2022

14:00 Uhr Treffpunkt beim Camphotel Eder/Rezeption

- Gemeinsame Besprechung im Seminarraum oder "Haus der Begegnung"

ca. 15:00 Uhr

- Start zum gemeinsamen Trailrun ca. 1,5h inkl. Lauftechniktraining mit Videoanalyse
- Laufspezifisches Krafttraining + Dehnen

ca. 20:00 Uhr Treffpunkt: Camphotel Eder/Rezeption

- Information zu Trailrunning mit Präsentation und Videos
- Analyse der Lauftechnik Videos vom Nachmittag
- Materialkunde und Möglichkeit die persönliche Ausrüstung zu vervollständigen
- Ausrüstungskontrolle

### Samstag 14.05.2022

09:00 Uhr Treffpunkt beim Camphotel Eder/Rezeption

Start zum Trailrun auf Hochkönigman Teilstrecken des Speed-/Marathon-/Endurance Trails oder Skyrace. Wo es hingehht hängt von der Qualität der Teilnehmer ab und wird am Vortag beim Abendessen besprochen.

- Dehnen
- Strecke: ca. 20-30km/ca.1000-1900hm+
- Dauer: ca. 4-6 Stunden inkl. Pausen

### Nachmittag: Relaxen

ca. 20:00 Uhr Treffpunkt beim Camphotel Eder/Rezeption

Vortrag: "Warum laufen andere schneller als ich?"

Dauer: ca. 1 Stunde

### Sonntag 15.05.2022

06:00 Uhr Treffpunkt beim Camphotel Eder/Rezeption

- Early Bird Trailrun/Sonnenaufgangstrail; Dauer: ca. 45 -60 Minuten + Dehnen



### Danach Frühstück und selbstständige Abreise

#### Trailrunningausrüstung:

- Klappbecher
- Pfeife
- Handy mit eingeschaltetem Klingelton
- Erste Hilfe Set
- Überlebensdecke
- Regenjacke mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml
- Regenhose mit einer Wassersäule von mind. 10.000ml
- Ausweis
- Haube
- Handschuhe
- Lange Hose
- Langes Shirt
- Stirnlampe
- Ersatzbatterien
- Knicklicht
- 1,0L Trinkflüssigkeit

Ernährung: Gels und Riegel, Elektolytgetränke!

Optional: Trailrunning-Stöcke, Salztabletten, Aminosäuretabletten, ..., wobei die Trailstöcke vom Start bis zum Ziel mitgetragen werden müssen.

Alle Ausrüstungsgegenstände und Nahrungshilfsmittel können auch vor Ort erworben werden.

**ACHTUNG:** Trailrunningveranstaltungen finden in der Natur statt, führen durch Naturschutzgebiete und über bestehende Pfade, Wege, Schotterstraßen, Forststraßen, über öffentliche und private Wege. Die Straßenverkehrsordnung ist einzuhalten und bei Gegenverkehr links zu laufen. Beim Durchqueren von öffentlichen Wegen und Privatbesitz ist Ordnung zu halten. Bei unfairm Verhalten zu anderen Teilnehmern, verweigerter Hilfeleistung bei Not anderer Teilnehmer und Verunreinigung der Natur ist mit einem sofortigen Abbruch der Tour seitens des Trail Running Guides zu rechnen.

Fehlen Gegenstände der vorgeschriebenen Pflichtausrüstung bei der Kontrolle vor dem Start, dann können diese wenn möglich noch vor dem Start nachgebracht werden, ansonsten entscheidet der Trail Running Guide nach eigenem Ermessen über den Start des Teilnehmers.



Jeder Teilnehmer der Bjak Trail- & Runningcamps versichert dem Trail Running Guide mit der vor Ort Unterzeichnung der Haftungsausschlussklärung auch seinen Gesundheitszustand und das sichere Begehen von ausgesetzten Trails in höheren Lagen.

Teilnehmergebühr ohne Unterkunft inkl. Betreuung, Teilnehmershirt, Testartikel, Elektolytgetränke, Riegel und Infomappe

Euro 199,-

Teilnehmergebühr inkl. Unterkunft inkl. Betreuung, Teilnehmershirt, Testartikel, Elektolytgetränke, Riegel und Infomappe

2 Nächte im 4\* Hotel inkl. Halbpension: ab € 380,-

2 Nächte im 3\* Hotel inkl. Halbpension: ab € 329,-

2 Nächte in einer Pension oder Privatunterkunft inkl. Frühstück: ab € 265,-

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt mit Angabe des Namens, Adresse, E-Mail, Telefonnummer, Shirtgröße mit dem Kauf über unseren Onlineshop. Sie erhalten nach der Kaufbestätigung von uns eine weitere Bestätigung mit den weiteren Details. Danke