

Achensee Laufcamp



05.05.2022 - 08.05.2022 10:00 - 15:00

Veranstaltungsort:

loisi's Boutiquehotel am Achensee
Christlumsiedlung 104 6215 - Achenkirch

Veranstalter:

Tourismusverband Achensee

Preis: 639,00 €



Richtig und effizient laufen lernen – auf Asphalt wie im Gelände. Zusammen mit Sportalpen wird beim Achensee Laufcamp ein idealer Einblick in den Laufsport und seine Facetten gewährt und zeigt, wie das Lauftraining so abwechslungsreich und effektiv wie möglich gestaltet werden kann.

PROGRAMMABLAUF

Donnerstag, 05. Mai 2022

- ab 10.00 Uhr die ersten Leistungsdiagnostiken und Videoaufzeichnung zur Laufstilanalyse im Lakeside-GYM vom [Atoll Achensee](#) (direkte Anreise zum Atoll Achensee oder kostenlos mit dem öffentlichen Bus vom Boutiquehotel loisi's am Achensee - [zu den Busfahrplänen](#))
- 17.00 Uhr Kennenlernrunde im [loisi's Boutiquehotel am Achensee](#) in Achenkirch
- anschließend Vorstellung der ON Produkte
- Ab 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen im loisi's Boutiquehotel am Achensee

Freitag, 06. Mai 2022

- 07.00 Uhr Morgenlauf, optional – anschließend Frühstück
- 09.30 Uhr Vorstellung der Running Produkte mit anschließender Testmöglichkeit
- 13.00 Uhr geführte Läufe mit den Local Guides in unterschiedlichen Leistungsgruppen in Pertisau
- anschließend Wellness und Regeneration im Hotel
- 18.30 Uhr Abendessen im loisi's Boutiquehotel am Achensee mit anschließender Auswertung der Videoanalyse

Samstag, 07. Mai 2022

- 07.00 Uhr Morgenlauf, optional – anschließend Frühstück
- 09.30 Uhr Funktionelles Training für Läufer
- ca. 12:00 Uhr Mittagspause

- 13.30 Uhr Lauf ABC
- 18.30 Uhr Abendessen im loisi´s Boutiquehotel am Achensee
- 20:30 Uhr Auswertung der Leistungsdiagnostik und Vortrag zum Thema Trainingsgestaltung

Sonntag, 08. Mai 2022

- 07.00 Uhr Morgenlauf – anschließend Frühstück
- 10.30 Uhr Funktionelles Training für Läufer
- Anschließend individuelle Abreise

*Alle wichtigen Infos bzgl. Ablauf und Packliste werden vor dem Camp per E-Mail zugeschickt.
Programmänderungen sind aufgrund von Witterungsbedingungen o.ä. vorbehalten.*