



Lauf-Trainingscamp Katschberg 2022

für Einsteiger und Fortgeschrittene

26. bis 29. Mai



präsentiert von



Zur idealen Vorbereitung für die Laufsaison findet vom 26. bis 29. Mai 2022 das Lauf-Trainingscamp am Katschberg statt.

Mit 1100 bis 2200 Meter Seehöhe eignet sich der Katschberg perfekt für ein Trainingscamp für Einsteiger und Fortgeschrittene. Die Region Klimaberg Katschberg bietet bereits ausgeschriebene Laufrouen, wodurch beim Trailrunning die wunderbare Aussicht in die umliegende Bergwelt genossen werden kann.

Österreichs Marathon-Rekordhalter Peter Herzog wird auch an einer Trainingseinheit teilnehmen und Ihnen Tipps geben. Freuen Sie sich auf vier Tage Laufgenuss, Wellness, Spa, Expertenwissen und das Speisenangebot mit leichter und/oder rein pflanzlicher Kulinarik.



Ein Event von
MJK sport marketing gmbh

4 Tage Laufgenuss, Wellness & Expertenwissen

Unser Angebot

- ▶ Verpflegung: leichter Mittagssnack (Suppe, Mittagsgesicht)
- ▶ Abends Alpen-Adria-Kulinarik, erweitert um „Vegan Alpin“, unsere klimafreundliche, rein pflanzliche Kulinarik
- ▶ 5 geführte Trainingseinheiten am Katschberg (mit Mizuno Laufsuhstest)
- ▶ 3 Vorträge mit Expertenwissen

Lauf-Trainingscamp € 150,-
inkl. Vorträge (exkl. Übernachtung)

Hotels

4* Hotel Lärchenhof am Katschberg

3 Übernachtung ab € 319,- p.P. im DZ
3 Übernachtung ab € 419,- p.P. im EZ

Katschberghöhe 14,
9863 Katschberghöhe
Tel. +43 4734 250
info@laerchenhof-katschberg.at
www.laerchenhof-katschberg.at

Das Katschberg 4*S

3 Übernachtung ab € 359,- p.P. im DZ
3 Übernachtung ab € 459,- p.P. im EZ

Katschberghöhe 4
9863 Katschberg, Österreich
Tel. +43 4734 266
info@das-katschberg.at
www.das-katschberg.at

Das Lauf-Trainingscamp ist unter anmeldung@mjk-sportmarketing.com (Tel. 0699/17 14 57 66) zu buchen.

Die Übernachtungen bitte direkt bei einem der beiden angegebenen Partnerhotels reservieren, mit Bekanntgabe, dass Sie Teilnehmer vom Höhenlauf Trainingscamp sind.





Programm

Donnerstag, 26. Mai

- ▶ 14.30 Uhr: Treffpunkt im Hotel „Das Katschberg“
- ▶ 15.30 Uhr: gemütliche Laufeinheit – zum Kennenlernen
- ▶ Abendessen mit „Get together“ und Vortrag (richtige Trainingsplanung im Hinblick auf „Kärnten Lläuft“ u.v.m.)

Freitag, 27. Mai

- ▶ 9.00 Uhr: richtige Lauftechnik und Laufschuhtest mit Mizuno
- ▶ 15.00 Uhr: Kraft- und Athletiktraining
- ▶ Abendessen und Vortrag: „Die optimale Erholung mit Bemer Regeneration“
„Die Physikalische Gefäßtherapie Bemer ist eine effektive Methode zur Verbesserung einer eingeschränkten Mikrozirkulation, also der Durchblutung der kleinen und kleinsten Blutgefäße. Die Verbesserung der Mikrozirkulation kann zahlreiche positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen haben.“

Samstag, 28. Mai

- ▶ 9.00 Uhr: ausgiebige Trailrunning-Einheit je nach Leistungsstufe
- ▶ Entspannen: Spa & Wellness – „Bemer Regeneration“
- ▶ Abendessen und Vortrag: „Ein gesunder Darm mit Panaceo“
„Alle reden von der Ernährung im Sport, was ist jedoch mit der Verdauung im Sport? Die Rolle der Darmgesundheit für mehr Belastbarkeit und schnellere Regeneration.“

Sonntag, 29. Mai

- ▶ 9.00 Uhr: Intervalltraining oder lockeres Laufen (optional)