



Ladies Trail Running Camp

Ritzenhof, Saalfelden/Leogang



Trail Running - das ist Laufen ohne Weg. Laufen im "hier" und "jetzt". Laufen über Wurzeln, Steine, Äste, durch Wasser, über Wiesen und Waldböden.

Insbesondere im Trail Running sind Orientierung, Koordination unter Beachtung des jeweiligen Untergrunds wesentlich. Je schmaler und technisch anspruchsvoller die Trails sind, desto mehr Spass kann man haben und vergisst dabei jegliche Zeit und Anstrengung. Dazu ist es jedoch wichtig sich ökonomisch zu bewegen.

Im Ladies Trail Running Camp geht es um die Verbesserung der individuellen Lauftechnik und Ökonomie. Über Trainingsformen wie Bewegungswahrnehmungs Training, Lauf ABC, Übungen zur Kräftigung, Koordination und Dehnung lernen wir diese zu verbessern.

Unsere Base – der Ritzenhof***S in Saalfelden Leogang



In der Region Saalfelden Leogang (www.saalfelden.at) finden wir hierzu eine Vielzahl unterschiedlicher Trails. Im Ritzenhof Hotel und Spa am See ****S (www.ritzenhof.at), dem ersten Lebensfeuer Hotel der Welt, werden wir rundum verwöhnt und finden Zeit und Entspannung im hoteleigenen Spa & Wellnessbereich.

Um das Laufklima "weiblich" zu halten soll hier nicht die persönliche Höchstleistung sondern vor allem das Miteinander, das Arbeiten am persönlichen Laufstil, im Vordergrund stehen. Daher ist dieses Laufcamp "for Ladies only".



Wir laden Dich herzlich ein am "Trail of Life - Ladies Trail Running Camp" vom 25.-27.10.2013 bzw. 25.-27.4.2014, im Ritzenhof****S, in Saalfelden, teilzunehmen. Alle Informationen dazu - das Programm, Inhalte, das Hotel, den Ort und natürlich über unser Team - findest du auf unserer Webseite: <http://www.matcom.at/ladies-trail-running-camp.html>

Camp inkl. Unterbringung im Haus am Schloss

*Preis pro Person € 360,-,
Einzelzimmerzuschlag € 40,-*

Camp inkl. Unterbringung im Haus am See

*Preis pro Person € 400,-,
Einzelzimmerzuschlag € 40,-*

Die angegebenen Preise verstehen sich pro Person und Aufenthalt inkl. Teilnahme am Camp, Vollpension, Steuern und Abgaben.

Anmeldung: <http://www.matcom.at/das-camp/anmeldung.html>

Sollte der Termin bei Dir bereits verplant sein, du aber dennoch großes Interesse an einem Frauen Trail Camp haben, dann schreib uns bitte damit wir dich über weitere Camps am Laufenden halten können. Je nach Nachfrage gibt es weitere Termine.

Liebe Grüße - wir sehen uns im Ritzenhof!

Seppi Neuhauser (A-Trainer, Sieger Transalpin 2011, betreut u.a. Carolina Kostner)
Matthias Rathmayer (Unternehmensberater Tourismus/Sport/Gesundheit, Lebensfeuer Professional)