

Seiser Alm Running Week

Trainingswoche mit Rudi Brunner und Egon Zuggal

29.06. – 05.07.2020

Wir freuen uns, dass du bei unserer Trainingswoche dabei bist!

DAS PROGRAMM

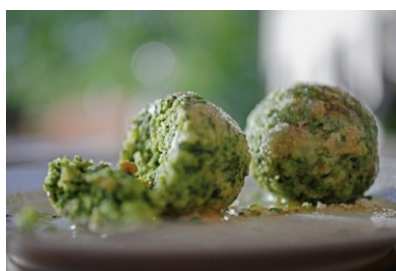
Montag, 29.06.2020

16.00 - 18.00 Uhr

Orthopädische Fußanalyse (statischer Fußabdruck) und Laufschuhberatung

Von unserem Experten erhalten wir eine individuelle orthopädische Fußanalyse und Tipps zum perfekten Laufschuh. In einem Testcorner werden verschiedene Laufschuhtypen gemeinsam begutachtet und erklärt. Dadurch erwirbst du die Kenntnis, dich beim Überangebot an Laufschuhen zu orientieren und für dich deinen „richtigen“ Laufschuh zu finden.

Treffpunkt: Kastelruth, Dorfbrunnen im Ortskern



Montag, 29.06.2020

19.30 - 22.30 Uhr

Mondscheinlauf mit anschließenden traditionellen Abendessen in einer Almhütte

In einem lockeren Lauf geht es über den Beginners-Run auf der Seiser Alm von Compatsch zur Sanon Hütte, wo uns ein gemeinsames traditionelles Abendessen erwartet.

Treffpunkt: vor dem Informationsbüro in Compatsch, Seiser Alm

Dienstag, 30.06.2020

09.30 - 11.00 Uhr

Functional-Fitness-Training für Läufer, Lauftechnik-Training, Lauf-ABC, Koordinationstraining

Treffpunkt: Völs am Schlern, Dorfbrunnen im Ortskern



Dienstag, 30.06.2020

15.30 - 16.30 Uhr

Gemeinsames Grundlagentraining auf der Seiser Alm

Treffpunkt: vor dem Informationsbüro in Compatsch, Seiser Alm



Dienstag, 30.06.2020

16.45 - 18.00 Uhr

Yoga für Läufer

Yoga und Laufen sind wunderbar zur Kombination geeignet. So haben die beiden Sportarten Einiges gemein und sind doch verschieden genug, so dass die eine von der anderen profitieren kann. Bei dieser Einheit wird der Schwerpunkt auf Atmung, Muskeldehnung, Muskelaufbau und Regeneration gesetzt.

Treffpunkt: vor dem Informationsbüro in Compatsch, Seiser Alm

Auf Anfrage wird auch eine Leistungsdiagnostik mittels Laktatmessung zur Ermittlung der individuellen Belastungszonen angeboten.

Mittwoch, 01.07.2020

09.30 - 13.00 Uhr

Morgenlauf mit anschließenden Brunch in Tiers

Von Tiers geht es nach Weisslahn und über abwechslungsreicher Strecke mit herrlichen Panorama zum Ansitz Völsegg wo wir gemeinsam unser verdienten Brunch genießen. Gestärkt geht es zurück zu unserem Ausgangspunkt immer mit dem Blick Richtung Rosengarten und Latemar.



Treffpunkt: Tiers, Dorfbrunnen im Ortskern

Donnerstag, 02.07.2020

09.30 - 12.00 Uhr

Seiser Alm Halbmarathon-Strecke wird in 2 Trainingseinheiten gelaufen und analysiert – 1. Teil

Am ersten Tag wird der Streckenabschnitt von Compatsch über Hotel Icaro zur Bergstation der St. Ulrich- Seiser Alm Bahn, hinunter zur Sanon Hütte bis zum Hotel Ritsch gelaufen und analysiert.



Treffpunkt: vor dem Informationsbüro in Compatsch, Seiser Alm

Donnerstag, 02.07.2020

17.30 - 18.45 Uhr

Treffpunkt: Kastelruth, Lechler Saal

Vortrag mit Dr. Thomas Ahne

Einblick in der Sportmedizin für Läufer

Grundzüge der angepassten Ernährung im Laufsport

Freitag, 03.07.2020

16.00 - 18.00 Uhr

Seiser Alm Halbmarathon-Strecke wird in 2 Trainingseinheiten gelaufen und analysiert – 2. Teil

Am zweiten Tag starten wir beim Hotel Ritsch und laufen zum Wiedner Eck, von dort zur Larazer Schwaige, hinauf zur Almrosenhütte und über Goldknopf, Panorama und Spitzbühl zurück nach Compatsch, wo sich das Ziel des Halbmarathons befindet.



Treffpunkt: Bushaltestelle Hotel Ritsch, Seiser Alm

Samstag, 04.07.2020 14.00 - 19.00 Uhr

Startnummernausgabe in Seis am Schlern

Die Startnummernausgabe findet in Seis statt

Sonntag, 05.07.2020 08.00 - 09.30 Uhr

Startnummernausgabe im Rennbüro auf der Seiser Alm, direkt am Start

Sonntag, 05.07.2020

10.00 Uhr

SEISER ALM HALBMARATHON

Trainer Team

Wochenpaket: Ab 15 Teilnehmer wird die Gruppe von zwei Guides begleitet.



Rudi Brunner

Fachtrainer für Ausdauersport und Leistungsdiagnostik, VSS Sportinstruktor, FIDAL Instruktor, Orthopädietechniker, Functional Fitness Trainer, Trainer von Laufgruppen, Referent für Laufseminare und Lauf-Workshops. Er genießt es, Zeit mit gleichgesinnten Laufsportlern zu verbringen.



Egon Zuggal

Sportgruppenleiter, Outdoorsportler und Functional Fitness Trainer, Mountainbike -Guide. Es liegt ihm besonders am Herzen, den Menschen durch gesunde Bewegung in der freien Natur bleibende Momente mitzugeben.

PREISE

WOCHENPAKET mit Halbmarathon und 6 Nächte in HP im Doppelzimmer, 3* Hotel	€ 799,00
Programm von Montag bis Donnerstag, Combi Card 7 für die Nutzung der Seiser Alm Bahn und des Seiser Alm Express, der Shuttlebusse und des Almbusses für 7 Tage; Laufcamp Fotos; Camp Gadget, Einschreibgebühr Seiser Alm Halbmarathon, 6 Nächte in Halbpension, Doppelzimmer im 3* Hotel auf der Seiser Alm.	Einzelzimmer Aufpreis € 72
WOCHENPAKET mit Halbmarathon	€ 245,00
Programm von Montag bis Donnerstag, Combi Card 7 für die Nutzung der Seiser Alm Bahn und des Seiser Alm Express, der Shuttlebusse und des Almbusses für 7 Tage; Laufcamp Fotos; Camp Gadget, Einschreibgebühr Seiser Alm Halbmarathon.	
WOCHENPAKET ohne Halbmarathon	€ 235,00
Programm von Montag bis Donnerstag, Combi Card 7 für die Nutzung der Seiser Alm Bahn und des Seiser Alm Express, der Shuttlebusse und des Almbusses für 7 Tage; Laufcamp Fotos; Camp Gadget.	
WOCHENENDPAKET (Do –So) mit Halbmarathon und 3 Nächte in HP im Doppelzimmer, 3* Hotel	€ 390,00
Programm von Donnerstag bis Sonntag , Einschreibgebühr für den Seiser Alm Halbmarathon, Camp Gadget, 3 Nächte in Halbpension, Doppelzimmer im 3* Hotel auf der Seiser Alm.	
WOCHENENDPAKET (Do –So) mit Halbmarathon	€ 95,00
Programm von Donnerstag bis Sonntag , Einschreibgebühr für den Seiser Alm Halbmarathon, Camp Gadget.	
EINZELNE TRAININGSEINHEITEN:	
Orthopädische Fußanalyse (statischer Fußabdruck) und Laufschuhberatung	€ 16,00
Mondscheinlauf mit Abendessen auf einer Almhütte	€ 36,00
Functional-Fitness-Training, Lauftechnik-Training, Lauf-ABC, Koordinationstraining	€ 16,00
Gemeinsames Grundlagentraining auf der Seiser Alm	€ 16,00
Morgenlauf mit Brunch in Tiers	€ 23,00
Vortrag Thomas Ahne	€ 16,00
Halbmarathon-Strecke wird in 2 Trainingseinheiten gelaufen und analysiert – 1. Einheit	€ 16,00
Halbmarathon-Strecke wird in 2 Trainingseinheiten gelaufen und analysiert – 2. Einheit	€ 16,00
Yoga für Läufer	€ 16,00
Anmeldung und Information:	<ul style="list-style-type: none">• Änderungen vorbehalten!• in der Einschreibgebühr ist das Startpaket mit Finisher-Shirt und weiteren tollen Produkten, sowie ein Gutschein für ein Mittagessen enthalten.• Wochenpaket: Ab 15 Teilnehmer wird die Gruppe von zwei Guides begleitet.
BLACK SHEEP ACTIVE www.blacksheepactive.com info@blacksheepactive.com Tel. Egon +39 333 6209503 oder Rudi +39 338 4753323	