

## **Trailrunning Camp - Bayrische Rhön**

**Rhön Park Aktiv Resort | 23. – 25. Oktober**

### **„Laufen. Staunen. Auftanken.“**

Wenn sich die Rhön in ihr goldenes Herbstkleid hüllt, starten wir unser letztes Trailcamp des Jahres – und das hat's in sich: drei Tage, unzählige Höhenmeter, grandiose Ausblicke und ein Zuhause zum Wohlfühlen – das Rhön Park Hotel. Unsere Trails führen uns durch das Herz der Bayerischen Rhön: Über den Simmelberg, hinauf zum Kreuzberg, durch das wilde Gelände der Hohen Hölle bis zur Himmeldunk. Jede Etappe ein Erlebnis – abwechslungsreich, technisch, panoramareich. Und dazwischen? Rhöner Luft, klare Gedanken, Wellness und jede Menge Trailflow.

### **Unterkunft & Verpflegung**

Wir übernachten in **luxuriösen 2-Raum Appartements im Rhön Park Aktiv Resort**, Rother Kuppe 2 , 97647 Hausen-Roth (EZ auf Anfrage).

**Halbpension inklusive.**

**Getränke und An- und Abreise** ist Selbstzahler.

### **Unser Programm**

- **Freitag 13:00 Uhr:** Ankommen, kennenlernen, Ausrüstung ausleihen und ein geführter Lauf mit Technik-Training.
  - Abends gibt es einen Vortrag und eine offene Diskussionsrunde zu (zyklusbasiertem) Training, Ernährung und mentaler Stärke.
  - Nutzung des Wellness-Angebots und des Schwimmbads im Hotel
- **Samstag:** Langer Lauf in Gruppen, damit jeder in seinem Leistungsbereich und Tempo laufen kann.
  - Anschließend Yoga & Mobility-Session zum Runterkommen.
  - Nutzung des Wellness-Angebots und des Schwimmbads im Hotel
- **Sonntag:** Abschluss-Lauf – bei guten Wetterbedingungen findet dieser als Sunriser statt 😊  
11 Uhr Check-Out

### **Highlights & Ausstattung**

- **Trailrunning-Testequipment:** 361° Trailrunning-Schuhe, Salomon Trailrunning-Westen, Leki Trailrunning-Stöcke
- **3 geführte Läufe** über die schönsten Trails der hessischen Rhön, inklusive Lauf-Techniktraining (**mit und ohne Stöcke**)
- Vortrag und eine Diskussionsrunde zu (**zyklusbasiertem**) **Training, Ernährung & Impulse zu Stressbewältigung & mentaler Gesundheit**

- **Yoga/Mobility**
- Nutzung des Wellness-Angebote im Hotel
- **Reboots** zum Testen für die Regeneration
- **Hochwertige Nutrition**
- **Goodie Bag** für jede Teilnehmerin
- **Dein Abenteuer in Bildern:** Profi-Fotos, die den Moment unvergesslich machen