

Hochrhöner® – Info Sheet für Teilnehmer*innen

Grundinfos

- Datum: 10.-12. April
- 3-tägige Trailrunning-Experience auf dem Premiumwanderweg DER HOCHRHÖNER®
- Gesamtumfang: ca. 90 km | ca. 2.300 HM
- Etappen:
 - Tag 1: ca. 32 km
 - Tag 2: ca. 35 km
 - Tag 3: ca. 26 km

Highlights der Strecke

- Wasserkuppe mit 360°-Panorama
- Flowige Trails und felsige Up- und Downhills rund um die Milseburg
- Mystische Moore, offene Weiten der Hochrhön
- Frankenheim – höchstgelegener Ort der Region
- Verbindung der Langen Rhön und Kuppenrhön

Ablauf & Tempo

- Sehr gemütliches Laufen, bergauf viel Hiken
- Gruppe bleibt immer zusammen – kein Leistungsdruck
- Fokus auf Flow, Landschaft und Gemeinschaft
- Begleitung durch professionellen Fotografen
- Alle Fotos inklusive

Unterkunft & Logistik

- Gepäcktransport an allen Tagen inklusive
- 1. Nacht: Tann – Hotel Steakhouse (DZ, EZ auf Anfrage gegen Aufpreis möglich)
- 2. Nacht: Seiferts – Goldener Stern (DZ, EZ auf Anfrage gegen Aufpreis möglich)
- Nutzung einer Fass-Sauna von KOBA exklusiv für uns

Testequipment

- Trailrunning-Schuhe von 361°
- Trailrunning-Westen von Salomon
- Trailrunning-Stöcke von Leki

Extras & Goodies

- TrailMap von ALPENWERK als Erinnerung
- Hochwertige Nutrition
- Goodie Bag
- Profi-Fotos aller Etappen

Sicherheit & Anforderungen

- Grundfitness für drei Tage Run & Hike ist Voraussetzung (du bist z.B. schon einen Marathon gelaufen)
- Das Wetter in der Rhön kann sehr wechselhaft sein – du solltest über ausreichend wetterfeste Wechselkleidung verfügen

Organisatorisches

- Treffpunkt: Grabenhöfchen | 11:00 Uhr
- Preise verstehen sich inklusive Frühstück und Lunchpaket. Abendessen und Getränke ist Selbstzahler
- Stornobedingungen siehe AGBs

Kontakt

- Tel: 0151 - 64962772
- Mail: jenny@freilaufzeit.de
- Website: freilaufzeit.de