

HOCHRHÖN BERGTRAIL PREP CAMP

Hilders, Rhön | 14.-16. März 2026

Ob Gipfelstürmer, Naturjunkie oder Laufanfänger mit Höhenluft-Ambitionen – hier bist du genau richtig. Ein Gefühl von grenzenloser Freiheit, in der fantastischen Mittelgebirgslandschaft der Hochrhön.

Wir machen dich fit für den HochRhön-BergTrail am 13.09.2026!

Trainiere auf den Strecken des HochRhön-BergTrails, sammle Höhenmeter und bereite dich ideal auf dein persönliches Trail-Abenteuer vor. On top erhältst du einen kostenlosen Startplatz für die Distanz deiner Wahl.

Unterkunft & Verpflegung

Wir übernachten in **Doppelzimmern im Landgasthof Hohmann in Hilders**. Frühstück und Lunchpaket sind inklusive – **Abendessen, Getränke und An- und Abreise** ist Selbstzahler.

Unser Programm

- **Freitag 13:00** Uhr: Ankommen, kennenlernen, Ausrüstung ausleihen und ein geführter Lauf mit Technik-Training (ca. 6 km).
Abends gibt es einen Vortrag und eine offene Diskussionsrunde zum Thema Training, Wettkampfplanung, Ernährung und mentale Stärke.
- **Samstag:** Langer Lauf in Gruppen, damit jeder in seinem Tempo laufen kann. (20-30 km)
Anschließend Kraft & Mobility-Session zum Runterkommen.
- **Sonntag:** Abschluss-Lauf (ca 10 km), der bei guten Bedingungen ein Sonnenaufgangslauf ist 😊, Check-Out 11:00 Uhr.

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 & offene Diskussionsrunde zu (**zyklusbasiertem**) **Training, Wettkampf & Ernährung**
- **Mobility Einheit**
- Impulse zu **Stressbewältigung & mentaler Gesundheit**

- **Reboots** zum Testen für die Regeneration
- **Hochwertige Nutrition**
- **Goodie Bag** für jede Teilnehmerin
- **Dein Abenteuer in Bildern:** Profi-Fotos, die den Moment unvergesslich machen