

## **Trailrunning Camp Rhön – RUN & CLIMB Women Only**

### **Enzianhütte, Rhön | 06.–08. März**

Ein Wochenende nur für uns Frauen. Mitten in der wunderschönen Rhön, dem Land der offenen Fernen, umgeben von Natur, Trails und jeder Menge guter Energie! RUN & CLIMB Women Only auf der Enzianhütte verbindet **Trailrunning, Klettern, spannende Impulse rund um Training, Ernährung** – und natürlich ganz viel Spaß, Gemeinschaft und Empowerment!

### **Unterkunft & Verpflegung**

Wir übernachten gemütlich in **4-Bett-Zimmern auf der Enzianhütte**.

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 (8 km).  
Abends gibt es einen Vortrag von Sporttherapeutin Marie John zu zyklusbasiertem Training, Ernährung und mentaler Stärke.
- **Samstag:** Langer Lauf in Gruppen, damit jede in ihrem Tempo laufen kann.  
Anschließend Yoga & Mobility-Session zum Runterkommen.
- **Sonntag:** Wir gehen klettern! Die **Steinwand** ist eine beeindruckende Felsformation aus Phonolith. Klettern stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Selbstvertrauen, Mut, Fokus und innere Stärke. Bei schlechtem Wetter gehen wir Indoor-Klettern. Ende gegen Nachmittag 😊

### **Highlights & Ausstattung**

- **Trailrunning-Testequipment:** 361° Trailrunning-Schuhe, Salomon Trailrunning-Westen, Leki Trailrunning-Stöcke
- **2 geführte Läufe** über die schönsten Trails der hessischen Rhön, inklusive Lauf-Techniktraining (**mit und ohne Stöcke**)
- **Professionell betreutes Klettern** am Fels (bei schlechtem Wetter indoor)
- Vortrag von der wundervollen Marie John - Sporttherapeutin und female Coach – zu **zyklusbasiertem Training, Ernährung & Impulse zu Stressbewältigung & mentaler Gesundheit**
- **Yoga/Mobility**
- Nutzung der mobilen **Fass-Sauna** von KOBA – nur für uns!
- **Kletterequipment** gestellt von Dein Gipfel & Block Barock

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

### **Anforderungen**

- Grundfitness, um 60 Minuten am Stück im Flachen gemütlich durchlaufen zu können
- Es sollte dir nichts ausmachen, dass du dir ein Zimmer mit anderen Frauen teilst
- Deine Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr