


SCHNUPPER-CAMP – Trailrunning erleben


Trailrunning erleben. Technik erlernen. Natur fühlen. Community feiern.

Ort & Treffpunkt

Guckaisee, Poppenhausen (Rhön)

Treffpunkt **direkt auf der Wiese am See**

 **Start:** 10:00 Uhr

 **Parkplätze:** ausreichend vorhanden (direkt vor Ort)

Format

Halbtages-Workshop · Kompaktes Schnupper-Camp

Dauer: ca. 4 Stunden

Für wen ist das Camp geeignet?

- Trailrunning-Einsteiger:innen
- Straßenläufer:innen mit Neugier aufs Gelände
- Alle, die Trailrunning sicher und stressfrei ausprobieren möchten

 **Keine Vorkenntnisse erforderlich.**

Hier gibt's keinen Leistungsdruck.

Das erwartet dich

- Einführung ins Trailrunning & Bewegung im Gelände
 - Techniktraining bergauf & bergab
 - Tipps zu Trittsicherheit & effizientem Laufen auf Trails
 - Praxisnahes Coaching im Laufen
 - Geführter Traillauf im wunderschönen Land der offenen Fernen
-

Rhön-Special

Trailrunning darf Spaß machen — deshalb gehört Erlebnis dazu:

- Erfrischungsmöglichkeit am sagenumwobenen **Rhöner Bierbrunnen** (bitte Kleingeld mitbringen)
 - Gemeinsames Baden im **Guckaisee** nach dem Workshop (optional)
-

Equipment

Du kannst kostenlos testen:

- Trailrunning-Schuhe von 361°
 - Trailrunning-Stöcke von LEKI
 - Laufwesten von SALOMON
-

Leistungen inklusive

- Professionelle Betreuung & Anleitung
 - Techniktraining & Workshop-Inhalte
 - Testequipment
 - Geführter Traillauf
 - Community-Erlebnis in kleiner Gruppe
 - Drinks und Snacks
-

Bitte mitbringen

- Sportkleidung passend zum Wetter
 - Laufsocken
 - Sonnenschutz (Kappe, Sonnencreme)
 - Wechselkleidung & Handtuch (für See-Sprung 😊)
 - Trinkflasche / kleine Verpflegung nach Bedarf
 - Flask für Trailrunning-Weste. Optional eine 0.5 L PET-Flasche
-

Warum dieses Camp?

Das Schnupper-Camp ist der perfekte Einstieg in die Trailrunning-Welt und gleichzeitig die ideale Vorbereitung für unsere mehrtägigen Camps in der Rhön oder den Alpen.

Anmelden. Ausprobieren. Trail-Luft schnuppern.

Und herausfinden, warum Trails süchtig machen.