

ALPENCAMP WOMEN ONLY

Warth-Schröcken | 09.–12. Juli
Unterkunft: Berghaus Schröcken

Vier Tage alpines Abenteuer – exklusiv NUR für Frauen.


In der beeindruckenden Bergwelt um Warth-Schröcken erwarten dich geführte Trailruns verschiedener Distanzen im Hochgebirge, Techniktraining bergauf und bergab (mit und ohne Stöcke), ein Klettersteig, ein Sunrise Run – je nach Wetter und Bedingungen und Yoga-Flow.

Du trainierst in einer kleinen, persönlichen Gruppe, wirst intensiv betreut und kannst Trailrunning-Equipment, Nutrition sowie Recovery-Equipment umfassend testen.

Ergänzend dazu erwarten dich Vorträge und Impulse rund um Training, mit besonderem Fokus auf zyklusbasiertes Training, Ernährung und mentale Gesundheit.

Nach den Einheiten findest du Regeneration im Spa-Bereich des Berghaus Schröcken: ausgezeichnet als eines der schönsten Berghotels im Alpenraum!

Ein Camp für Frauen, die Freiheit lieben, sich sportlich fordern möchten und Lust auf gemeinsames Wachsen haben. Kein Rennen. Kein Leistungsdruck. Dafür echtes alpines Abenteuer.

 **Unterkunft – Berghaus Schröcken** (<https://www.berghaus-schroecken.at/>)

Wir wohnen im modernen Berghaus Schröcken, mitten im alpinen Gelände.

Das Berghaus bietet:

- gemütliche Doppelzimmer (EZ auf Anfrage und gegen Aufpreis) inkl. Frühstück und Lunch-Paket
- Spa- & Saunabereich zur Regeneration
- Rückzugsorte zum Entspannen

- auf Anfrage THEA Kinderbetreuung (bitte frühzeitig Bescheid geben, damit wir gemeinsam prüfen können, ob und wie sich Camp & Familie gut verbinden lassen)
-

Inhalte & Programm

Im Mittelpunkt steht alpines Trailrunning im Hochgebirge – technisch, abwechslungsreich und intensiv.

Trailrunning & Technik

- von erfahrenen Guides geführte Trailruns im alpinen Gelände
- Techniktraining bergauf & bergab
- Stocktechnik (Up- & Downhill)
- Linienwahl, Trittsicherheit & effizientes Bewegen im Gelände
- Langer Lauf
- Sunrise Run (wetterabhängig)

Da wir uns im Hochgebirge bewegen, verbringen wir täglich mehrere Stunden am Berg – bewusst, mit Pausen, Aussicht genießen, Fotos machen, Hüttenjause oder auch mal ein Sprung in den Bergsee inklusive.

👉 Kein Rennen. Kein Wettkampf. Kein Zeitdruck.

♀ Klettersteig

Ein fester Bestandteil des Camps ist ein geführter Klettersteig.

- Einführung & Sicherung
- Bewegung im ausgesetzten Gelände
- Fokus auf Technik, Sicherheit & mentale Stärke

👉 Komplette Klettersteigausrüstung wird gestellt.

♀ **Yoga, Mobility & Regeneration**

- Yoga- & Mobility-Einheiten zum Ausgleich
 - bewusste Regeneration nach intensiven Tagen
 - Nutzung des Spa-Bereichs im Berghaus
 - Reboots zum Testen für die Erholung
-

Vorträge & Impulse

Ergänzend zu den sportlichen Einheiten gibt es Vorträge & Impulse zu:

- zyklusbasiertem Training
- Ernährung
- mentaler Gesundheit & Stressmanagement

Praxisnah, ehrlich und speziell auf Frauen zugeschnitten.

Test-Equipment & Partner

Während des Camps kannst du hochwertiges Equipment testen:

- 361° Trailrunning-Schuhe
 - Salomon Trailrunning-Westen
 - LEKI Trailrunning-Stöcke
 - hochwertige Nutrition von Maurten
 - Recovery-Equipment (Reboots)
 - Klettersteig-Equipment von DeinGipfel
-

Extras

- professionelle Fotos von deinem Abenteuer (on top)

- Goodie Bag für jede Teilnehmerin
 - Gutschein- & Rabattcodes unserer Partner
-

Voraussetzungen & Sicherheit

Dieses Camp richtet sich an lauerfahrene Frauen.

Voraussetzung ist:

- stabile Laufbasis (Lauferfahrung seit mind. 1-2 Jahren mit >3 Einheiten bzw. >40 Laufkilometer in der Woche)
- Erfahrung mit Longruns > 25 km
- Vertrautheit mit mehrtägigen Belastungen (du bist es gewöhnt an mind. 2 aufeinanderfolgenden Tagen Sport zu treiben)
- Du bist körperlich und mental gesund, unversetzt und nicht schwanger.

 Außerdem erforderlich:

- DAV-Mitgliedschaft
oder
 - eine Bergsport-/Alpinversicherung (kannst du kurzfristig und nur für diesen Zeitraum günstig abschließen)
-

Gruppengröße & Betreuung

- max. 12 Teilnehmerinnen
 - intensive Betreuung durch mehrere Guides & sichere Atmosphäre
-

Organisation & Ablauf

- Treffpunkt: Donnerstag, 9. Juli, 14:00 Uhr im Berghaus Schröcken
- Abreise: Sonntag, 12. Juli gegen Mittag
- An- & Abreise: individuell

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Warth-Schröcken ist mit Bahn & Bus erreichbar (z. B. über Dornbirn oder Langen am Arlberg, anschließend Busverbindung nach Schröcken/Warth)

Fahrgemeinschaft: Gerne connecten wir euch vorher zum Vereinbaren von Fahrgemeinschaften.

Kontakt

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

Stornobedingungen

- siehe AGBs auf www.freilaufzeit.de