

m/w/d

BAYERISCHE RHÖN

TRAILRUNNING CAMP

23.–25. Oktober · Rhön Park Aktiv Resort



3 TAGE HERBST- TRAILS

Laufen. Staunen. Auftanken.

Wenn sich die Rhön in ihr goldenes Herbstkleid hüllt, starten wir unser letztes Trailrunning Camp des Jahres: drei Tage, unzählige Höhenmeter, grandiose Ausblicke und ein Zuhause zum Wohlfühlen – das Rhön Park Aktiv Resort.

LAUFEN · STAUNEN · AUFTANKEN



UNTERKUNFT & WELLNESS

Wir wohnen in luxuriösen 2-Raum-Appartements im Rhön Park Aktiv Resort.

Nach dem Laufen wartet der Wellness-Bereich mit Sauna und Schwimmbad – perfekt zum Runterkommen.

Halbpension inklusive. Getränke sowie An- und Abreise sind Selbstzahler. Einzelzimmer auf Anfrage.



AUSRÜSTUNG ZUM TESTEN

Während des Camps kannst du hochwertiges Trailrunning-Equipment testen:

Schuhe, Westen und Stöcke – ganz ohne eigene Anschaffung.



PROGRAMM



FREITAG

Ankommen, Ausrüstung ausleihen, kurzer, geführter Lauf mit Techniktraining. Abends Impulsvortrag zu Training, Ernährung und vielem mehr. Und natürlich: SPA.

SAMSTAG

Langer Lauf. Tempo und Distanz auf die Teilnehmer abgestimmt. Ggf. aufgeteilt in zwei Gruppen.
Danach Yoga & Mobility. Und natürlich: SPA.

SONNTAG

Abschluss-Lauf, bei guten Bedingungen als Sunriser.



DAS ERWARTET DICH

- 3 geführte Läufe über die schönsten Trails der Bayerischen Rhön
- Lauf-Techniktraining, mit und ohne Stöcke
- Sunriser-Lauf zum Abschluss (je nach Wetter)
- Vortrag & Diskussionsrunde: Training, Ernährung, mentale Stärke
- Yoga- & Mobility-Session
- Wellness-Bereich mit Sauna und Schwimmbad im Hotel
- Testequipment: Schuhe von 361°, Westen von SALOMON, Stöcke von LEKI
- REBOOTS zur Regeneration
- Hochwertige Nutrition von MAURTEN
- Hochwertiges Goodie Bag
- Profi-Fotos von deinem Abenteuer

FÜR WEN

DAS CAMP IST FÜR DICH, WENN DU ...

- laufen und die Natur liebst und Lust hast, Trailrunning auszuprobieren oder deine bisherigen Skills verbessern möchtest
- Gemeinschaft schätzt
- etwas über Ausrüstung, Planung, Training und Verpflegung lernen möchtest
- über eine gewisse Grundlagenausdauer verfügst





KOSTEN

645 €

HALBPENSION · IM PREIS ENTHALTEN:

- Das komplette Camp-Programm
- Leih- und Test-Equipment
- 2 Übernachtungen im 2-Raum-Appartement (EZ mit Aufpreis auf Anfrage)
- Halbpension
- Sauna und Schwimmbad
- Foto-Link & hochwertiges Goodie-Bag

Getränke sowie An- und Abreise sind Selbstzahler. Einzelzimmer auf Anfrage.



INFOS & ANMELDUNG

freilaufzeit.de

Anmeldeschluss: 08.10.2026

Fragen? Schreib uns einfach eine Nachricht.