



Trail Running Sommer Kurs April bis September 2020

Jeden Mittwoch um 18 Uhr, vom 22.04.2020 bis 30.09.2020

Beschreibung

In diesem Trailrunning Kurs folgen wir den gepflegten Wegen in der Natur genauso wie den schmalen Pfaden auf der Alb und in den Bergen. Abseits von Betonstrecken und auch etwas anspruchsvoller bei hügeligem bis bergigem Gelände, ist dieser Trail Running Kurs die ursprünglichste Form des Laufens. Wir lernen, uns in dieser Umgebung sicher und je nach Anspruch auch etwas schneller Fortzubewegen.

Dabei wird auf fast spielerische Art der ganze Körper trainiert und die Kondition gesteigert. Vor oder während der Laufeinheiten gibt es immer wieder Trail Running Technik Hinweise bzw. Übungen die dann in der Praxis sofort umgesetzt werden können.

Treffpunkt

Am Mittwoch den 22.04.2020 treffen wir uns um 18 Uhr vor dem Eingang vom Bad Blau in Blaustein.

Voraussetzungen

Eine Mitgliedschaft im WeRun4Fun e.V. ist Voraussetzung.

Teilnehmer sollten auf der Straße 10 Kilometer mind. in 60 Minuten laufen können. Eine Laufeinheit von ca. 90 Minuten (mit Pausen) sollte möglich sein. Erfahrung im Gelände, im Bergauf- und Bergablaufen ist nicht nötig. 2 Trainer im Kurs (In der Regel. Dies kann nicht für jede Einheit garantiert werden) sorgen dafür, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene gut aufgehoben sind.

Anmeldungen

Anmeldungen und Fragen sind ab sofort per Mail möglich: akademie@werun4fun.de. Nach der Anmeldung erhaltet Ihr eine Mail mit allen weiteren Informationen.

Kosten

Der Kurs kostet 49 Euro. Die Mitgliedschaft im Verein kostet 15 Euro im Jahr.

Trainer

Die Trainer sind Thomas Mensch, Stefano Poltronieri und Benjamin Klöppel.