



LEISTUNGEN:

- * 3 Trailläufe für Einsteiger zwischen Dolomiten und Karnischem Kamm
- * 3 Tage Unterbringung mit Halbpension am Caravanpark Sexten (DZ im Hotel oder Camping-Stellplatz)
- * 1 freier Eintritt in Sauna- und Schwimmbadlandschaft
- * Laufschiule, laufspezifische Kräftigungs- und Dehnungsübungen (in Trail-Läufe integriert)
- * Workshop „Ernährung für Läufer“
- * Workshop „Fusspflege für Läufer“
- * 20% Ermäßigung auf Massagen im hauseigenen Wellnessbereich

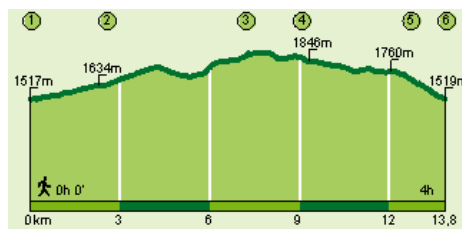
PROGRAMM

Donnerstag, 03.06.2010

Ankunft am Caravanpark Sexten bis 12:00 Uhr
 14:00 Uhr: Trail-Lauf **ALMRUNDE**
 18:00 Uhr: Workshop „Ernährung für Läufer“
 19:00 Uhr: Abendessen mit Programmvorstellung der
 nächsten Tage

Streckenbeschreibung:

Strecke: Kreuzberg – Coltrondo – Nemes
 Distanz: 14 km
 Auf- und Abstieg: 600 hm
 Dauer: ca. 2,5 h

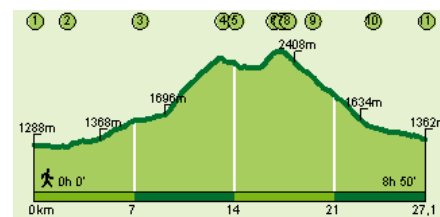


Samstag, 05.06.2010

07:00 Uhr: Frühstück
 08:00 Uhr: Trail-Lauf **HÜTTENRUNDE**
 16:00 Uhr: Schwimmbad & Sauna
 19:00 Uhr: Abendessen

Streckenbeschreibung:

Strecke: Sonwendplatz (Sexten) – Gasthof zum Klaus – Dreischusterhütte –
 Dreizinnenhütte – Büellejochhütte – Zsigmondyhütte – Talschlußhütte –
 Fischleinboden – Bad Moos
 Distanz: 27 km
 Auf- und Abstieg: 1.500 hm
 Dauer: ca. 5,5 h



Freitag, 04.06.2010

07:00 Uhr: Frühstück
 09:00 Uhr: Trail-Lauf **ROTWANDWIESEN**
 18:00 Uhr: Workshop „Fußpflege für Läufer“
 19:00 Uhr: Abendessen

Streckenbeschreibung:

Strecke: CPS – Bad Moos – Fischleinboden – Rotwandwiesen – unterhalb
 Burgstall – Kreuzbergpass – CPS
 Distanz: 17 km
 Auf- und Abstieg: 1.000 hm
 Dauer: ca. 3,5 h



Sonntag, 06.06.2010

Frühstück – Verteilung der Teilnehmerdiplome und Aufwiedersehen

Preise & Anmeldung

Unterbringung in einem Standard Doppelzimmer
€ 299.- pro Person für alle oben angeführten Leistungen

Campingstellplatz (mit Strom, Wasser und Zugang zu den Sanitäranlagen)
€ 219.- pro Person für alle oben angeführten Leistungen

Weitere Informationen und Anmeldung innerhalb 20. Mai 2010 unter
martina@patzenfeld.com – Tel. (+39) 0474 710444