



#### LEISTUNGEN:

- \* 7 Trailläufe zwischen Dolomiten und Karnischem Kamm (incl. Endetappe des Transalpine Run 2010!!)
- \* 7 Tage Unterbringung mit Halbpension am Caravanpark Sexten (DZ im Hotel oder Camping-Stellplatz)
- \* freier Eintritt in Sauna- und Schwimmbadlandschaft
- \* Laufschule, laufspezifische Kräftigungs- und Dehnungsübungen (in Trail-Läufe integriert)
- \* Seminar „Ernährung für Läufer“
- \* Seminar „Fusspflege für Läufer“
- \* 20% Ermäßigung auf Massagen im hauseigenen Wellnessbereich

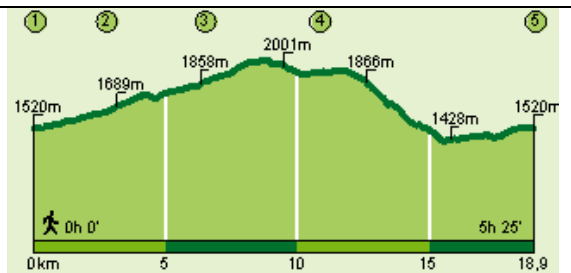
## PROGRAMM

### Samstag, 12.06.2010

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: CPS - Kreuzberg – Nemesalm - Klammbachalm – Mitterberg/Negerdorf – Moos/Palmstadt – Sextner Rundweg - CPS  
Distanz: 19 km // Auf- und Abstieg: 800 hm // Dauer: ca. 3 h

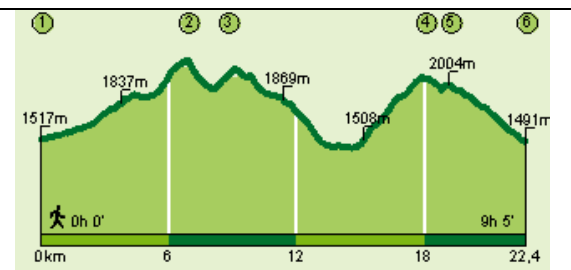


### Sonntag, 13.06.2010

07:00 Uhr: Frühstück  
08:00 Uhr: Trail-Lauf **ROTWAND-GSELLWIESEN**  
19:00 Uhr: Abendessen

#### Streckenbeschreibung:

Strecke: CPS - Kreuzberg – Burgstall – Rotwandköpfe – Kuhwald – Fischleinboden – Innergsell – Aussergsell – Sexten  
Distanz: 25 km // Aufstieg: 1.700 hm - Abstieg: 1.900 hm // Dauer: ca. 5 h

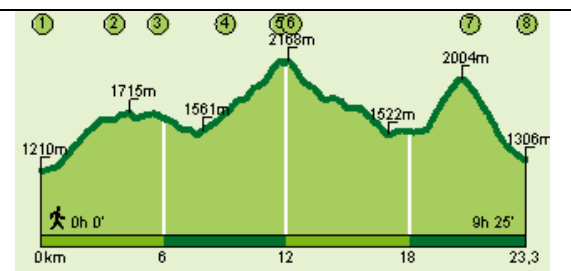


### Montag, 14.06.2010

07:00 Uhr: Frühstück  
08:00 Uhr: Trail-Lauf **RUND UM DEN HAUNOLD**  
19:00 Uhr: Abendessen

#### Streckenbeschreibung:

Strecke: Toblach – Baumgartnerkaser – Eislerkaser – Maierkaser – Gemeindegaser – Haunoldköpfl – Innerfeldtal – Aussergsell – Sexten  
Distanz: 24 km // Aufstieg: 1.800 hm - Abstieg: 1.600 hm // Dauer: ca. 6 h

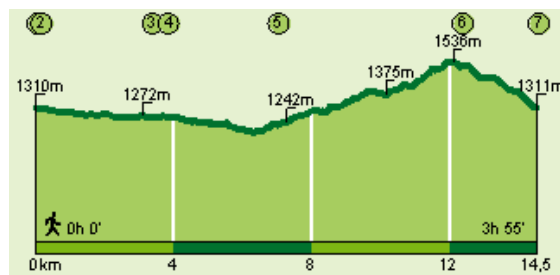


## Dienstag, 15.06.2010

07:00 Uhr: Frühstück  
09:00 Uhr: Trail-Lauf **WALDKAPELLE**  
16:00 Uhr: Workshop „Fusspflege für Läufer“  
19:00 Uhr: Abendessen

### **Streckenbeschreibung:**

Strecke: Sexten – Gasthof zum Klaus – Innichen – Burg – Waldkapelle – Besinnungsweg – Sexten  
Distanz: 15 km // Aufstieg: 500 hm - Abstieg: 500 hm // Dauer: ca. 3 h

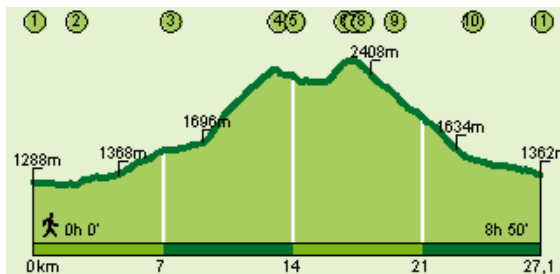


## Mittwoch, 16.06.2010

07:00 Uhr: Frühstück  
08:00 Uhr: Trail-Lauf **HÜTTENRUNDE**  
19:00 Uhr: Abendessen

### **Streckenbeschreibung:**

Strecke: Sonnwendplatz (Sexten) – Gasthof zum Klaus – Dreischusterhütte – Dreizinnenhütte – Büellejochhütte – Zsigmondyhütte – Talschlußhütte – Fischeinboden – Bad Moos  
Distanz: 27 km // Aufstieg: 1.500 hm - Abstieg: 1.450 hm // Dauer: ca. 5,5 h

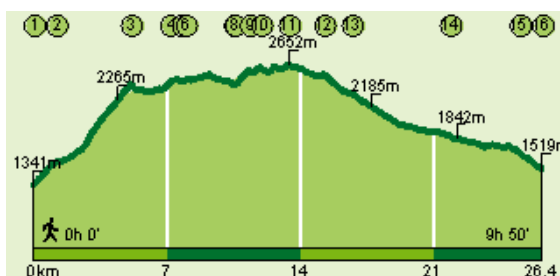


## Donnerstag, 17.06.2010

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

### **Streckenbeschreibung:**

Strecke: Sexten/Helmparkplatz – Katzenleiter – Helmhaus – Sillianerhütte – Hornischeck – Eisenreich – Kniebergsattel – Nemesalm – Schwarzsee – CPS  
Distanz: 26,5 km // Aufstieg: 1.800 hm - Abstieg: 1.600 hm // Dauer: ca. 6 h

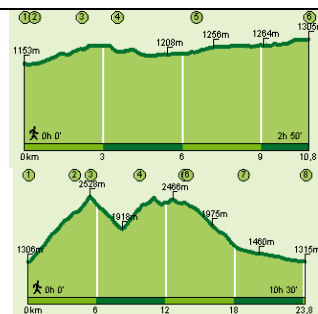


## Freitag, 18.06.2010

07:00 Uhr: Frühstück  
08:00 Uhr: Trail-Lauf **TRANSALPINE RUN 2010 Final Stage**  
19:00 Uhr: Abendessen

### **Streckenbeschreibung:**

Strecke: Niederdorf – Neutoblach – Toblacher See – Kriegerfriedhof Nasswand – Mitteralpsee – Lückeleschartl – Wildgrabenjoch – Gwengalpenjoch – Dreizinnenhütte – Talschlußhütte – Fischeinboden – Bad Moos – Sexten  
Distanz: 34 km // Aufstieg: 2.200 hm - Abstieg: 2.100 hm // Dauer: ca. 6 h



## Samstag, 19.06.2010

Frühstück – Verteilung der Teilnehmerdiplome und Aufwiedersehen

**INSGESAMT: 170 km // 10.300 m Aufstieg – 9.950 m Abstieg**

## Preise & Anmeldung

Unterbringung in einem Standard Doppelzimmer € 599.- pro Person für alle oben angeführten Leistungen  
Campingstellplatz (mit Strom, Wasser und Zugang zu den Sanitäranlagen) € 439.- pro Person für alle oben angeführten Leistungen

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

**[www.patzenfeld.com](http://www.patzenfeld.com)**  
**[www.sexten.it](http://www.sexten.it)**