



Trainingscamp für anspruchsvolles Trail Running und Berglaufen

Samstag bis Dienstag, 21. bis 24. Juli 2012

Das Berglauftraining ist herausfordernd und faszinierend zugleich: Auf den ausgedehnten Wanderwegen und Pfaden geht es entlang an Schluchten, über rauschende Bergbäche und wir erklimmen über Bergpfade unsere Gipfelziele.

Ideal zum Ausspannen, Abschalten und Seele baumeln lassen, denn die Gedanken beim Trail-Running sind nur auf den Augenblick gerichtet, hier bleibt keine Zeit für Job und Stress.

Natürlich muss eine gute Berglauftechnik die Basis sein, um hinauf kräftesparender und hinunter gelenkschonend unterwegs zu sein. Baue in diesem Kurs gezielt Deine Lauftechnik für das Berglaufen aus und profitiere von geprüften Trainern, die dir Tipps für die Trainingsplanung, Ernährung und Regeneration auf dein nächstes Berglaufziel geben. Die ideale Vorbereitung für die Herausforderung Berglauf.

Neue Wege für die Herausforderung Berglauf. Wir informieren praxisorientiert über neue Möglichkeiten, seinen individuellen Laufstil weiter zu entwickeln und zu perfektionieren:

- Erlernen einer schonenden u. effektiven Lauftechnik
- Bewegungswahrnehmungstraining Laufspezifisch
- Laufspezifisches Techniktraining
- Ökonomisierung der Berglauftechnik
- Regenerationsmaßnahmen
- Laufspezifische Kräftigung
- Voraussetzungen 10km in 60min.



Leistungen:

- 3 Übernachtung mit Halbpension [Naturhotel Chesa Valisa****](#), Hirscheegg
- tägliche Betreuung durch Seppi Neuhauser
- Samstag [Käas-Chnöpfle](#)-Partie außer Haus
- Sonntag Mittag Lunch vom Buffet im Naturhotel
- Gästetaxe

Teilnehmer: 8 bis 16 Personen

Preis: € 466.00 pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmer auf Anfrage

► [Buchungsformular](#)



Seppi Neuhauser

ist nicht nur Österreichischer Staatsmeister im Triathlon und Sieger des Trans Alpin Mixed 2011, sondern hat an unzähligen Laufevents wie Berglaufmeisterschaften, Tri- und Duathlons, Bergläufen, Cross, Halbmarathon und Marathon sowie an Ironman Läufen teilgenommen. Er ist seit über 20 Jahren im Ausdauersport und seit 15 Jahren Trainer im Tri Team Kleinwalsertal.

Ausbildungen:

- Staatlicher LW Triathlon 2002
- Staatlicher LW Allg. Körperausbildung 2007 (Leistungsstraining/ Trainingssteuerung)
- Staatlicher Trainergrundkurs 2005
- Vorarlberg Trainer 2009
- [Lebensfeuer®-Professional](#)
- sowie Fortbildungen in Sportpsychologie, Koordinativem Training, Ausdauer- und Krafttraining

seppi.neuhauser@aon.at, Tel. +43 5517 6760



Trainings camp for challenging trail and mountain runs

Saturday to Tuesday 21st to the 24th of July

Training to run in the mountains is both challenging and fascinating: The journey to your summit goal takes you through canyons, over rushing Mountain Rivers, over wide-spread walking paths and trails.

Ideal to relax, unwind and let your soul feel free. When you run on trails your thoughts are only on the one moment, the present moment; there is no time for your job or stress here.

A good mountain running technique is the be all and end all to saving energy, strength and look after those joints. In this course you will learn and develop your running technique for the mountains and profit from certified trainers who will give you tips on nutrition and regeneration to go towards your next trainings plan and mountain run.

It is the ideal preparation for the challenge of mountain running. Breaking new ground in the challenge of mountain running

We inform you through a practice orientated design about new possibilities to **develop your individual running style through to perfection:**

- Learn an energy conserving and effective running technique
- Awareness of your movement training specific to running
- Running specific technique training
- Modification of the mountain running technique
- Regeneration measures
- Running specific strength
- Requirement: 10km in 60min



Service:

- 3 overnight stays with half board in ****Naturhotel Chesa Valisa, Hirschegg
- Daily mentoring and support by Seppi Neuhauser
- Saturday Kääs-Chnöpfle party
- Sunday midday lunch from the buffet in Naturhotel
- Guest tax.

Participants: 8 to 16 people

Price: € 466.00 per person in double room. Single room by pre arrangement

► [Reservation Formula](#)



Seppi Neuhauser

is not only the Austrian State Champion in Triathlon and winner of the Trans Alpine Mixed 2011, he has also completed a huge number of running events such as Mountain running masters, Tri and Duathlons, mountain runs, cross events, half marathons, Marathons and last but not least he has also participated in the Ironman. He has been participating and competing in endurance sport for over 20 years and has been the trainer of the Kleinwalsertal Tri Team for the last 15 years.

Training:

- State LW Triathlon 2002
- State LW General Body conditioning 2007 (Performance training/Training supervision)
- State Trainer Basic course 2005
- Vorarlberg Trainer 2009
- [Lebensfeuer®-Professional](#)
- Advanced training in Sport Psychology, Co-ordinations training, endurance and strength training

seppi.neuhauser@aon.at, Tel. +43 5517 6760