

Trainingslager

von Do, 5. bis So, 8. September 2019
am König des Bayerischen Waldes
(Gr. Arber, 1.456 Hm)



- + Wunderschöne Landschaft und Ausblicke
- + Berg- und Bahntraining sowie Trails
- + Leistungssportgerechte Verpflegung



Trainingslager im Herzen des Bayerischen Waldes (MRRC München in Kooperation mit TV Zwiesel)

- ✓ Laufeinheiten sowohl Vor- wie Nachmittag
- ✓ Laufschule / Lauf-ABC / Lauftechnik
- ✓ Schnelligkeits-, Berg- und Techniktraining rund um den Großen Arber und ebenso Bahntraining
- ✓ Athletiktraining und Entspannung auf dem Gipfel des Großen Arbers
- ✓ Vorträge/Interaktion ggf. zu „Mobilität als Basis für mehr Leistung“ und/oder „Myofasziales Training für Läufer“

Unterkunft Zwieseler Hütte und Feriendorf in Zwiesel

- ✓ Do bis Sa in Zwieseler Hütte: Direkt auf dem Gipfel des Großen Arbers - dem König des Bayerischen Waldes - liegt eine auf 1.443 Metern 2001 neu erbaute Selbstversorgerhütte <http://www.zwieseler-huette.de/>
- ✓ Leistungssportgerechte Verpflegung
- ✓ Von Sa auf So in Feriendorf in Zwiesel: <http://www.ferienwohnung-in-zwiesel.de/>

Anreise

- ✓ Privat und/oder in Fahrgemeinschaften

Anmeldung und weitere Infos

- ✓ Anmeldung bei Benjamin Weiderer, b.weiderer@web.de, Tel. 0176/23230303
- ✓ Details und Beachtenswertes im Anhang zum Flyer

