

## Seiser Alm Training Camp

Trainingswoche mit Rudi Brunner und Egon Zuggal

01.07. – 07.07.2019

Das Training wird auf das Leistungsniveau der verschiedenen Teilnehmer angepasst!  
Auf Anfrage wird auch eine Leistungsdiagnostik mittels Laktatmessung zur Ermittlung der individuellen Belastungszonen angeboten.

### DAS PROGRAMM:

#### Montag, 01/07/2019



#### **16.00 Uhr: Orthopädische Fußanalyse (statischer Fußabdruck) und Laufschuhberatung**

Von unserem Experten erhalten wir eine individuelle orthopädische Fußanalyse und Tipps zum perfekten Laufschuh. In einem Testcorner werden verschiedene Laufschuhe begutachtet. Sie werden merken, was für einen Unterschied der richtige Laufschuh macht.

**Treffpunkt:** Kastelruth, Dorfbrunnen im Ortskern

**Dauer:** 16.00 – 18.00 Uhr



#### **20.00 Uhr: Mondscheinlauf mit anschließenden traditionellen Abendessen in einer Almhütte**

In einem lockeren Lauf geht es über den Beginners-Run auf der Seiser Alm von Compatsch zur Sanon Hütte, wo uns ein gemeinsames traditionelles Abendessen erwartet.

**Treffpunkt:** vor dem Informationsbüro in Compatsch, Seiser Alm

**Dauer:** 20.00 – 22.30 Uhr

#### Dienstag, 02.07.2019



#### **9.30 Uhr: Functional-Fitness-Training für Läufer, Lauftechnik-Training, Lauf-ABC, Koordinationstraining**

**Treffpunkt:** Völs am Schlern, Dorfbrunnen im Ortskern

**Dauer:** 9.30 – 11.00 Uhr

#### **15.30 Uhr: Gemeinsames Grundlagentraining auf der Seiser Alm**

**Treffpunkt:** vor dem Informationsbüro in Compatsch, Seiser Alm

**Dauer:** 15.30 – 16.30 Uhr



#### **16.45 Uhr: Yoga für Läufer**

Yoga und Laufen sind wunderbar zur Kombination geeignet. So haben die beiden Sportarten Einiges gemein und sind sich verschieden genug, so dass die eine von der anderen profitieren kann. Bei dieser Einheit wird der Schwerpunkt auf Atmung, Muskeldehnung, Muskelaufbau und Regeneration gesetzt.

**Treffpunkt:** vor dem Informationsbüro in Compatsch, Seiser Alm

**Dauer:** 16.45 – 18.00 Uhr

## Mittwoch, 03.07.2019



### **6.00 Uhr: Morgenlauf mit Frühstück an der Königswarte**

Von Seis geht es nach Telfen in den Laranzer Wald. Nach einem erfrischenden Balancedrink im Wald und anschließenden Dehnübungen erwartet uns ein Picknick-Frühstück auf der Königswarte, einem Logenplatz mit königlicher Aussicht im Laranzer Wald.

**Treffpunkt:** Seis am Schlern, Dorfbrunnen im Ortskern

**Dauer:** 6.00 – 8.30 Uhr

## Donnerstag, 04.07.2019



### **9.30 Uhr: Seiser Alm Halbmarathon-Strecke wird in 2 Trainingseinheiten gelaufen und analysiert – 1. Teil**

Am ersten Tag wird der Streckenabschnitt von Compatsch über Hotel Icaro zur Bergstation der St. Ulrich-Seiser Alm Bahn, hinunter zur Sanon Hütte bis zum Hotel Ritsch gelaufen und analysiert.

**Treffpunkt:** vor dem Informationsbüro in Compatsch, Seiser Alm

**Dauer:** 9.30 – 12.00 Uhr

## Freitag, 05.07.2019



### **16.00 Uhr: Seiser Alm Halbmarathon-Strecke wird in 2 Trainingseinheiten gelaufen und analysiert – 2. Teil**

Am zweiten Tag starten wir beim Hotel Ritsch und laufen zum Wiedner Eck, von dort zur Laranzer Schwaige, hinauf zur Almrosenhütte und über Goldknopf, Panorama und Spitzbühl zurück nach Compatsch, wo sich das Ziel des Halbmarathons befindet.

**Treffpunkt:** Bushaltestelle Hotel Ritsch, Seiser Alm

**Dauer:** 16.00 – 18.00 Uhr

## Samstag, 06.07.2019

**14.00 – 19.00 Uhr:**

### **Startnummernausgabe in Seis am Schlern**

Die Startnummernausgabe findet oberhalb des Parkhauses an der Talstation der Seiser Alm Bahn

## Sonntag, 07.07.2019

**8.00 – 9.30 Uhr:**

Startnummernausgabe im Rennbüro auf der Seiser Alm, direkt am Start

**10.00 Uhr: Seiser Alm Halbmarathon**

## **Trainer Team:**



### **Rudi Brunner:**

Fachtrainer für Ausdauersport und Leistungs-Diagnostik, VSS Sportinstructor, FIDAL Instruktor, Orthopädietechniker, Trainer von Laufgruppen, Referent für Laufseminare und Lauf-Workshops. Er genießt es, Zeit mit gleichgesinnten Laufsportlern zu verbringen.



### **Egon Zuggal:**

Sportgruppenleiter, Outdoorsportler und Functional Fitness Trainer, Mountainbike-Guide. Es liegt ihm besonders am Herzen, den Menschen durch gesunde Bewegung in der freien Natur bleibende Momente mitzugeben.