



DIE BERGWANDER - UND TRAILRUNWOCHE

IM TANNHEIMER TAL

VOM 17. - 21. MAI 2017



Trailrunning mit LEKI-Experte
Olympia-Medaillengewinner im Skilanglauf



Mittwoch, 17. Mai 2017

- | | |
|-----------|--|
| 15.00 Uhr | Begrüßung und Eröffnung der TRAILdays durch Denis Wischniewski, Herausgeber des Trail Magazin |
| 15.30 Uhr | Start zu den geführten Läufen (3 Distanzen zur Wahl) |
| 20.00 Uhr | Denis Wischniewski zur Movienight:
Faszination Trail-Running weltweit Geschichte des Trail-Running & Best Of Fotografie in 9 Jahren Trail Magazin
Was braucht ein Trail-Runner für eine Ausrüstung |

Donnerstag, 18. Mai 2017

- | | |
|-----------|--|
| 08.30 Uhr | Start zu den geführten Läufen (3 Distanzen zur Wahl) |
| 11.00 Uhr | Michael Arendt, Zugspitz Ultratrail Sieger über Training für Einsteiger |
| 15.00 Uhr | Denis Wischniewski liest aus „Lebenslauf, 50DAYS2. Ein Lauf von München nach Istanbul“ |
| 17.00 Uhr | Benny Doerschl, Suunto, über Herzfrequenz gesteuertes Training und Navigation mit der Sportuhr |
| 18.00 Uhr | 3D Outdoor Guides: einfache Orientierung im Gelände www.outdoor-guides.de |
| 20.00 Uhr | Peter Schlickenrieder führt beim Stirnlampenlauf auf die Krinnenalpe mit Einkehr und Plausch |

Freitag, 19. Mai 2017

- | | |
|-----------|---|
| 08.30 Uhr | Start zu den geführten Läufen (3 Distanzen zur Wahl – ausgedehnter Lauf) |
| 14.00 Uhr | Peter Schlickenrieder beim Stocktraining am Berg |
| 16.00 Uhr | Dr. Torsten Niecke beantwortet alle Fragen zum Thema Trail-Running und Gesundheit, sowie man mit Verletzungen umgeht und sie vorbeugt. Er ist aktiver Ultratrailrunner und schreibt regelmäßig für TRAIL. |
| 20.00 Uhr | Peter Schlickenrieder - vom Skilangläufer zum Trailrunner und Abenteurer |

Samstag, 20. Mai 2017

- | | |
|-----------|---|
| 08.30 Uhr | kurzer Lauf als Vorbelastung zum Seen-Lauf Tannheimer Tal |
| 10.30 Uhr | Peter Schlickenrieder zum Thema Stock-, Lauftechnik und Koordinationstraining für Trailrunner |
| 14.00 Uhr | Start zum Seen-Lauf Tannheimer Tal für Kinder |
| 15.00 Uhr | Start zum Seen-Lauf Tannheimer Tal für Nordic-Walker |
| 15.30 Uhr | Start zum Seen-Lauf Tannheimer Tal für Läufer |
| 19.00 Uhr | Siegerehrung |

Sonntag, 21. Mai 2017

- | | |
|-----------|---|
| 08.30 Uhr | gemeinsamer Abschlusslauf mit Action-Fotoshooting |
| 11.00 Uhr | Verabschiedung und Ausklang der 1. TRAILdays Tannheimer Tal mit Peter Schlickenrieder |

 PETER SCHLICKENRIEDER


salomon




eider


Ihr Sportberater direkt am Krinnenalptal


SUUNTO
CONQUER NEW TERRITORY


Xenofit drink it... feel it...


realitymaps


LEKI


trail
MAGAZIN.de


Tannheimer Tal
www.tannheimertal.com