

TRAILdays

DIE BERGWANDER - UND TRAILRUNWOCHE
IM TANNHEIMER TAL
VOM 17. - 21. MAI 2017

Trailrunning mit LEKI-Experte
Olympia-Medaillengewinner im Skilanglauf



 **PETER SCHLICKENRIEDER**



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 Krimmenalpe 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