

# GaPa Trailrunning Camp

## Winteredition 2026



### PROGRAMM

#### FREITAG 27.11.

- 8:30 Uhr** Begrüßung, Programmvorstellung – Treffpunkt: Richard-Strauss-Saal
- 9:00 Uhr** Start Trailtour inkl. verschiedener Workshops wie Spikes, Up- und Downhill, Gang- und Lauftechnik, Stocktechnik
- 13:00 Uhr** Lunch im Richard-Strauss-Saal
- 14:00 Uhr** Erste Hilfe Kurs mit Schwerpunkt "Verhalten am Berg"
- 16:30 Uhr** Pilates for Runners
- 17:30 Uhr** Ende offizieller Trainingsteil
- 18:30 Uhr** Dinner im Richard-Strauss-Saal

#### SAMSTAG 28.11.

- 9:00 Uhr** Start Trailrun in zwei verschiedenen Leistungsgruppen – Treffpunkt: Richard-Strauss-Saal
- 13:00 Uhr** Lunch im Richard Strauss Saal
- 14:00 Uhr** Plyometrics for Trail Runners
- 15:00 Uhr** Q&A Challenges im Sport / am Berg (Extremsituationen!)
- 15:30 Uhr** Mentalworkshop - der unaufhaltsame Läufer mit interaktiver Lesung und offenem Austausch zum Thema
- 17:00 Uhr** Wanderung zum Pflegersee (3,5km) – Treffpunkt: Richard-Strauss-Platz
- 18:00 Uhr** Dinner im Pflegersee
- 20:30 Uhr** Rückweg Wanderung nach Garmisch-Partenkirchen Richard-Strauss-Platz

#### SONNTAG 29.11.

- 6:00 Uhr** Sonnenaufgangstour – Treffpunkt: Talstation Eckbauer Bahn
- 7:20 Uhr** Sonnenaufgang
- 8:30 Uhr** Rückkehr, anschließend Frühstück & Check-Out in den jeweiligen Unterkünften
- 10:00 Uhr** Mobility und Regeneration – Treffpunkt:Richard-Strauss-Saal
- 11:00 Uhr** Verabschiedung - offizielles Ende