



# Lauf-Trainingscamp Katschberg 2022

für Einsteiger und Fortgeschrittene

## 26. bis 29. Mai



präsentiert von



Zur idealen Vorbereitung für die Laufsaison findet vom 26. bis 29. Mai 2022 das Lauf-Trainingscamp am Katschberg statt.

Ein Mix aus Praxiseinheiten und Vorträgen sorgt für die ideale Vorbereitung für die Laufsaison. Von Laufeinsteiger:innen bis zu fortgeschrittenen Läufer:innen stehen Trainingseinheiten mit den Experten an der Tagesordnung. Auch E dabei bei einem Training: österreichischer Marathon-Rekordhalter Peter Herzog.

Weiters kannst du dich auf therapeutische Ansätze zum Training für Leib und Seele, Mizuno Laufschuhtest, Panaceo - Darmregeneration im Sport und Bemer Regeneration freuen. Freu' dich auf vier Tage Laufgenuss mit Wellness, Spa und Expertenwissen in der Region Klimaberg Katschberg.



## 4 Tage Laufgenuss, Wellness & Expertenwissen

### Unser Angebot

- ▶ Abends Alpen-Adria-Kulinarik, erweitert um „Vegan Alpin“ – unsere klimafreundliche, rein pflanzliche Kulinarik
- ▶ 5 geführte Trainingseinheiten am Katschberg (mit Mizuno Laufschuhtest)
- ▶ 3 Vorträge mit Expertenwissen

### Lauf-Trainingscamp € 150,-

inkl. Vorträge (exkl. Übernachtung und Verpflegung)

**Exklusiv HERVIS  
SportsClub Mitglieder**

## € 120,-

## Hotels



### 4\* Hotel Lärchenhof am Katschberg

3 Übernachtung ab € 319,- p.P. im DZ  
3 Übernachtung ab € 419,- p.P. im EZ

Katschberghöhe 14,  
9863 Katschberghöhe  
Tel. +43 4734 250  
info@laerchenhof-katschberg.at  
www.laerchenhof-katschberg.at

### Das Katschberg 4\*S

3 Übernachtung ab € 359,- p.P. im DZ  
3 Übernachtung ab € 459,- p.P. im EZ

Katschberghöhe 4  
9863 Katschberg, Österreich  
Tel. +43 4734 266  
info@das-katschberg.at  
www.das-katschberg.at

Das Lauf-Trainingscamp ist unter [anmeldung@mjk-sportmarketing.com](mailto:anmeldung@mjk-sportmarketing.com) (Tel. 0699/17 14 57 66) zu buchen.

Die Übernachtungen mit Halbpension bitte direkt bei einem der beiden angegebenen Partnerhotels reservieren, mit Bekanntgabe, dass du Teilnehmer vom Höhenlauf-Trainingscamp bist.

**Hyundai IONIQ 5:**  
Nutze vor Ort die E-Mobilität und Car-Sharing-Optionen.





**K** LÄUFT  
KATSCHBERG

# Programm



**Birgit  
Kummerer**

Die ambitionierte Sportwissenschaftlerin ist selbst sehr oft sportlich unterwegs und gibt auch als begeisterte Leichtathletik-Trainerin ihr Wissen an Athleten weiter und unterstützt sie im Training.



**Florian  
Schipflinger**

Der ehemalige Leistungssportler holte einige Titel bei Österreichischen und Kärntner Meisterschaften und ist nach wie vor als ambitionierter Hobby-sportler aktiv. Als ausgebildeter Heilmasseur verbindet er das Training mit therapeutischen Ansätzen in der Theorie und Praxis.

## Donnerstag, 26. Mai

- ▶ 14.30 Uhr: Treffpunkt im Hotel „Das Katschberg“
- ▶ 15.30 Uhr: gemütliche Laufeinheit – zum Kennenlernen
- ▶ Abendessen mit „Get together“ und Vortrag:  
„Richtige Trainingsplanung im Hinblick auf ‚Kärnten Lläuft‘“, u.v.m.

## Freitag, 27. Mai

- ▶ 9.00 Uhr: richtige Lauftechnik und Laufsuhuhtest mit Mizuno
- ▶ 15.00 Uhr: Kraft- und Athletiktraining
- ▶ Abendessen und Vortrag: „Die optimale Erholung mit ‚Bemer Regeneration‘“  
*„Die physikalische Gefäßtherapie Bemer ist eine effektive Methode zur Verbesserung einer eingeschränkten Mikrozirkulation, also der Durchblutung der kleinen und kleinsten Blutgefäße. Die Verbesserung der Mikrozirkulation kann zahlreiche positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen haben.“*

## Samstag, 28. Mai

- ▶ 9.00 Uhr: ausgiebige Trailrunning-Einheit je nach Leistungsstufe
- ▶ Entspannen: Spa & Wellness – „Bemer Regeneration“
- ▶ Abendessen und Vortrag: „Ein gesunder Darm mit Panaceo“  
*„Alle reden von der Ernährung im Sport, was ist jedoch mit der Verdauung im Sport? Die Rolle der Darmgesundheit für mehr Belastbarkeit und schnellere Regeneration.“*

## Sonntag, 29. Mai

- ▶ 9.00 Uhr: Intervalltraining oder lockeres Laufen (optional)