

:anlauf Kurse, Training und Reisen

Trail Laufcamp,

in 2022 bietet :anlauf Kurse und Training ein Trail - Trainingslaufcamp für Läuferinnen und Läufer in Oberperfuß nahe Innsbruck an.

Schon seit ca. 37 Jahren fahre ich in diese Gegend und deshalb möchte ich euch nun auch auf verschiedenen Wegen und Trails die tolle Landschaft nahe bringen. Auf einigen Strecken bin ich schon gelaufen wie z. B den Kühtaier – Höhenweg, Rangger Köpfl und Rosskogl. Die Strecken sind teilweise sehr anspruchsvoll. Trittsicherheit und Erfahrung auf Trails sind Voraussetzung für die Teilnahme. Vom Donnerstag 28. Juli bis Sonntag 31. Juli wird gelaufen was das Zeug hält. Nach einem köstlichen 3-4 Gänge Schmaus am Abend werden wir in den gemütlichen Gasträumen den Tag Revue passieren lassen und es kann geklönt und gelacht werden bis die Augen zufallen.



Das Angebot vom 28.07.-31.07.2022

Unterkunft:

Gasthof Bergheim in Oberperfuß in Tirol

Wir bieten Ihnen **ausgezeichnete Tiroler Küche**, ein **traditionelles und modernes Ambiente** zum Wohlfühlen. In den modernen Zimmern kann man sich nach einem ereignisreichen und anstrengend Wandertag im Sommer genüsslich ausruhen.

Unser Haus besticht auch durch die großartige Lage. Die historische Landeshauptstadt **Innsbruck** mit vielen Sehenswürdigkeiten und Museen befindet sich ca. **20 Autominuten** entfernt.

Viele Schöne Wanderrouten sind schnell mit dem Auto oder sofort Start ab Bergheim zu erreichen.

3 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension incl. Trail - Laufpaket:

Preis pro Person 259,00 € bei eigener Anreise

Die Anreise erfolgt individuell am Donnerstag.

Donnerstagnachmittag:

Kurzer Auftakt Lauf nach Stigltreith und zurück.

Freitag nach dem Frühstück:

Sellrainer Höhenweg von der Sonnbergalm nach Oberperfuß:

Sonnbergalm, Murkogel, drei Bachgräben querend, im ständigen Auf und Ab, einmal bei einem Unterstand vorbei, durch die Hänge des Peider Sonnbergs bis unter den Weißenstein zu zwei halbverfallenen Hütten, hinauf zum Kögele über Rangger Köpfl, Rosskogel Hütte (einkehren) Stigltreith nach Oberperfuß.

Samstag nach dem Frühstück:

Ehnbachklamm und Jausenstation Brunntal, Bahnhof Hochzirl, Zirl

Sonntag: vor dem Frühstück ein kurzer Lauf in die Wildgrube und nach dem Frühstück treten wir die Heimreise an

(kleine Änderungen im Programm können je nach Gegebenheiten vor Ort leicht verändert werden)

Organisation und Reiseleistungen:

- Buchung der Doppelzimmer
- Organisation und Betreuung vor Ort
- 3 Übernachtungen mit Halbpension im Gasthof Bergheim
- Kurtaxe
- Gästekarte incl. Gondelbahn Freifahrt (Sulzstich)
- 3-4 geführte Trail -Läufe

Bei Interesse bitte anmelden! anlauf-kurse@gmx.de



Anmeldung –Trainings-Trail-Camp Oberperfuß 2022; vom 28.07. bis 31.07.2022

0 Teilnahme

Reisekosten DZ 259,00 € 3 Ü mit Halbpension und siehe obige Leistungen

.....
Vorname, Name

.....
Geburtsdatum

.....
Straße, Ort

.....
Mailadresse

.....
Telefon Mobil

.....
Datum, Unterschrift

Haftungsausschluss:

Meine Teilnahme an der Reise von :anlauf Kurse und Training erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Ich verzichte hiermit ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche – gleich welcher Art – aus Schadensfällen, Verletzungen oder Folgeschädigungen:

die im Zusammenhang mit meiner Teilnahme am Training oder der Reise eintreten könnten. Auch für Sachschäden wird eine Haftung von Seiten :anlauf Kurse und Training ausgeschlossen.

Ich versichere, sportgesund zu sein. Ich habe mich bei einem Arzt meines Gesundheitszustandes versichert. Habe ich darauf verzichtet, so tue ich dies auf eigene Verantwortung.

Für gesundheitliche Risiken, auch solche, die mir selbst aktuell nicht bekannt sind, übernimmt :anlauf Kurse und Training im Falle eines Unfalls oder Schadens keine Haftung.

Jede Erkrankung und auch plötzliche Befindlichkeitsänderungen wie Übelkeit, Schwindel, Schmerz, Herzrasen oder Ähnlichem werde ich sofort mitteilen und gegebenenfalls das Training abbrechen.

Ich bin gegen Unfälle und Verletzungen, die im Rahmen des Trainings auftreten können, versichert. Gleiches gilt für den direkten Weg von und zum Trainingsort. Ist dies nicht der Fall, geschieht dies auf meine Verantwortung.

Ich habe mich über den Inhalt dieser Haftungsausschlussklärung vollständig informiert, indem ich diese gelesen habe, bevor ich meine Unterschrift leiste.

Datum , Unterschrift:

:anlauf Kurse, Training und Reisen
Heike Schürbusch
Beethovenstraße 22
57080 Siegen

Tel.: 0271-31843398
Fax.: 0271-31843399
Mob.: 0175-2260359
anlauf-kurse@gmx.de
www.anlauf-sports.de

Bankverbindung Sparkasse Siegen:
BLZ 460 500 01 KTO 6000 42 72
SWIFT-BIC : WELADED1SIE
IBAN: DE07460500010060004272