



# TRAIL 4 YOU

POWERED BY



## TRAILRUN WOCHENENDE IN SAALBACH

20.06. - 23.06.2024

### Tag 1 Donnerstag

Anreise/Zimmerzuteilung

15:00 Kennenlernen: Vorstellung, Ablauf, Wünsche der TN

16:00 Vortrag Lauftechnik

ab 18:00 Abendessen

### Tag 2 Freitag

ab 7:00 Frühstück

09:00 Einstiegstrailrun

Gruppe 1: ca 17 km/1200hm | Gruppe 2: 11km/300hm

ca. 12:00 Mittagessen

16:00 Vortrag Ausrüstung, Ernährung

ab 19:00 Abendessen

### Tag 3 Samstag

ab 6:00 Frühstück

09:00 Hauptlauf

Gruppe 1: ca. 18 km/2000hm | Gruppe 2: 22 km/1500hm

ab 19:00 Abendessen

### Tag 4 Sonntag

ausgiebiges Frühstück

Reflexion, Abreise bis 10 Uhr

Details findest du auf der Website:



*All-inclusive*

€ 390

FRÜHBUCHERRABATT

EUR 350

bis 31.03.2024



0660-633 65 86



[www.fitmitrix.at/trail4you](http://www.fitmitrix.at/trail4you)

