



# SPARTAN SGX-TRAINING SPECIAL

FRÜHBUCHER-  
RABATT

**-10%**

bis 31.12.2023  
einlösbar

📅 Samstag, 13.01.2024

🕒 09:00 - ca. 3h

📍 Bisamberg

€ 25

- ✓ Lauf auf die Elisabethhöhe
- ✓ Technikcheck: Sperrwurf, Seil, Carries
- ✓ Wettkampfsimulation

➤ Hier anmelden  
[www.fitmitrix.at/spartansgxvienna](http://www.fitmitrix.at/spartansgxvienna)





# SPARTAN SGX

## VIENNA

### SPARTAN SGX TRAINING SPECIAL WETTKAMPFVORBEREITUNG

Wer ist beim Winter Spartan Race in Kaprun dabei?

Da bei den Races auch Höhenmeter zu bewältigen sind, werden wir diese gemeinsam bezwingen und danach weitere Hindernistechniken trainieren. Ebenso werden wir Fragen zu Wettkampfstrategie, Ernährung usw. bequatschen. Den Abschluss bildet eine kurze Wettkampfsimulation

#### **Treffpunkt**

**13.01.2024:** Wir starten um 9 Uhr mit dem Lauf (ca. 3,5km/140hm) auf die Elisabethhöhe vom Parkplatz Stützpunkt der NÖ-Naturwacht an der Stammersdorfer Straße

**Alternativeinstieg:** Parkplatz Gasthaus Gamshöhe um ca. 9.30 Uhr

**Dauer:** 09:00 - ca. 3h

**Kosten:** EUR 25,00

**10% FRÜHBUCHERRABATT**

Teilnehmer: max. 20 TeilnehmerInnen (für jedes Level geeignet)

Ausstattung: Witterung angepasste Sportbekleidung, Trailrucksack mit Getränk und Verpflegung, Trailschuhe.

Bei Fragen melde dich jederzeit gerne per Mail, WhatsApp oder einfach anrufen.

Sportliche Grüße

Gerhard Eder

0660 -633 65 86

[sgxvienna@fitmitrix.at](mailto:sgxvienna@fitmitrix.at)

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