



## **Lauf-Abenteuer inmitten der Natur: Trailrunning über Stock und Stein - Beim Kurs der Ferienwelt Winterberg kommen Einsteiger auf den Geschmack**

Lauf-Abenteuer inmitten der Natur: Trailrunning über Stock und Stein - Beim Kurs der Ferienwelt Winterberg kommen Einsteiger auf den Geschmack  
In intakter Natur zu laufen, abseits asphaltierter Wege über Stock und Stein, hoch oben auf dem Dach des Sauerlandes - genau das Richtige für abenteuerlustige Läufer! Trailrunning heißt diese angesagte Sportart. Mit einem Wochenende für Einsteiger greift die Ferienwelt Winterberg am 20. bis 22. September den neuen Laufrend auf. Diese Art des Cross-Laufens steckt voller Überraschungen. Schließlich bietet das Terrain im Mittelgebirge immer neue Herausforderungen: mal Waldboden oder Fels, dann wieder Schotter. Abseits von Straßen und belebten Wanderwegen geht es bergauf und bergab, über groben Untergrund oder Hindernisse wie Wurzeln und Baumstämme. Die Läufer nehmen an Tempo auf und machen so manchen Höhenmeter. Trailrunning ist ein hervorragendes Ausdauertraining und beansprucht fast den gesamten Bewegungsapparat. Einige Kilometer in flottem Tempo durch die Winterberger Bergwelt, danach setzt der Körper Endorphine frei - ein kleiner Glücksrausch! In der Ferienwelt Winterberg eignen sich viele naturnahe Wanderstrecken perfekt zum Trailrunning. Einsteiger entdecken am dritten Septemberwochenende Wochenende ihre Leidenschaft zum Cross-Laufen. Unter Regie des Sportwissenschaftlers, ehemaligen Leistungssportlers und Laufprofis Sebastian Reif lernen sie die Sportart bei individuellem Training und geführten Trailrunning-Touren kennen. Wer in der Lage ist, fünf Kilometer laufend am Stück zu bewältigen, ist bei diesem Angebot der Ferienwelt Winterberg goldrichtig. Belastbarkeit, Kondition und ein paar gute Lafschuhe sind Voraussetzungen, um die anstrengenden Trails zu bewältigen. Zur Vorbereitung absolvieren die Teilnehmer Stretching, Koordinations- und Gleichgewichtstraining. Dann geht es ab ins Gelände - bis "ganz nach oben" auf die Berge. Am Samstag und Sonntag stehen jeweils zehn Kilometer auf dem Laufplan. Das Wochenende beginnt am Freitag um 19 Uhr, in der Tourist-Information im Oversum Vital Resort. Alle Teilnehmer erhalten Informationen über Lauftechnik, Sturzprophylaxe, Trainingsplanung, Ausrüstung und Ernährung. Teilnahmegebühr: 75 Euro. Anmeldung bei der Tourist-Information Winterberg, Am Kurpark 4, 59955 Winterberg, Telefon 02981/92500 und [info@winterberg.de](mailto:info@winterberg.de). Presstext, Abdruck honorarfrei

### **Pressekontakt**

Ferienwelt Winterberg

59909 Winterberg

### **Firmenkontakt**

Ferienwelt Winterberg

59909 Winterberg

Winterberg ist eine Sportstadt mit internationalem Ruf. Weit über die Grenzen hinaus stehen Bobbahn, Bikepark und Skigebiete, aber auch Sportler wie Sandra Kiriasis und Rene Spies für Aktivität, Bewegung und hochwertige Angebote. Wo Olympiasieger und Weltmeister zuhause sind, verbringen Gäste einen gesunden, erlebnisreichen Aktivurlaub inmitten intakter Natur, Sommer wie Winter. Nationale und internationale Sportstätten warten auf die Gäste und ein ausgezeichnetes Wander- und Radwegenetz. Endlose Wälder, sonnige Täler und 14 malerische Dörfer laden ein zu Outdooraktivitäten aller Art.