



Kreuz und quer durch die Bergwelt: Abenteuer Trailrunning - Crosslauf-Wochenende für Einsteiger in der Ferienwelt Winterberg

Kreuz und quer durch die Bergwelt: Abenteuer Trailrunning - Crosslauf-Wochenende für Einsteiger in der Ferienwelt Winterberg
Laufen über Stock und Stein, bergauf und bergab, abseits asphaltierter Wege - das ist die Laufalternative für den Herbst. Wenn die Luft klar und die Temperaturen angenehm frisch sind, ist Trailrunning inmitten der Hochsauerländer Bergwelt ein echter Genuss. In der Ferienwelt Winterberg kommen Einsteiger unter professioneller Leitung auf den Geschmack. Noch sind Plätze für das Crosslauf-Wochenende auf dem Dach des Sauerlandes frei. Trailrunning auf unbefestigten Wegen, allenfalls ausgetretenen Pfaden ist ein echtes Abenteuer. Unter Regie des Sportwissenschaftlers, ehemaligen Leistungssportlers und Laufprofis Sebastian Reif stellen sich die Teilnehmer vom 20. bis 22. September den Herausforderungen des neuen Laufrends. In flottem Tempo geht es mal über Waldboden oder Fels, dann wieder über groben Untergrund oder Hindernisse wie Wurzeln und Baumstämme. Dabei bewältigen die Läufer ordentlich Höhenmeter, setzen "laufend" Endorphine frei - ein kleiner "Glücksrausch". Der Coach macht die Teilnehmer zunächst fit in Sachen Lauftechnik. Erst nach der Theorie gehts ab ins Gelände: Am Samstag und Sonntag stehen jeweils zehn geführte Laufkilometer auf dem Plan - bis ganz nach oben auf die Berge. Anstrengende Trails, für die Belastbarkeit und Kondition Voraussetzung sind. Das Trailrunning-Wochenende beginnt am Freitag, 20. September, 19 Uhr, in der Tourist-Information. Anmeldung bei der Tourist-Information Winterberg, Am Kurpark 4, 59955 Winterberg, Telefon 02981/92500 und info@winterberg.de. Presstext, Abdruck honorarfrei
REDAKTIONSBÜRO susanne schulten
Telefon 02904 1039
Mobil: 0170 230 70 49
presse@winterberg.de
Tourist-Information Winterberg
Kurpark 4
59955 Winterberg
Tel. 02981/9250-0
info@winterberg.de
www.winterberg.de


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.