

## **Achensee Laufcamp – Der Start in die perfekte Laufsaison**

**Von 03. Bis 06. Mai 2018 wird die Saison für alle Runner und diejenigen die es noch werden möchten eröffnet. Das ist die perfekte Gelegenheit um die IST-Situation zu ermitteln und an der eigenen Laufperformance zu arbeiten. Laktat-Test, Laufstilanalyse und zahlreiche Trainingstipps von Profi Ben Reszel machen die Lauftage am Achensee zum individuellen Highlight. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener – dieses Programm sorgt für die extra Portion Spaß am Laufen und macht fit für die kommende Laufsaison.**

### **Jeder kann dabei sein**

Das verlängerte Laufwochenende am Achensee eignet sich für jeden der gerne läuft oder endlich damit beginnen möchte. Expertencoach und Sportwissenschaftler Ben Reszel erstellt mit den Teilnehmern Analysen, gibt Techniktipps und hält Vorträge zu Trainingslehre und Ernährung.

### **Einzigartiges Laufcamp am Achensee**

Im Mittelpunkt des viertägigen Laufcamps stehen die einzelnen Teilnehmer und ihr Lauf-Level. Der Laktat-Test am ersten Tag ermittelt das persönliche Fitness Level auf dem die Trainingsempfehlungen von Trainer Ben aufbauen. Laufstil-Analyse, Lauf ABC und Funktionelles Training für Läufer tragen den Rest zum individuellen Trainingsprogramm bei – das man jederzeit auch zu Hause umsetzen kann. Die geführten Touren mit den Local Guides führen rund um den Achensee und die die schönen Täler der Region. Dabei wird auf unterschiedlichen Untergründen gelaufen um neben dem Straßenlauf auch den Reiz des Trailrunnings kennen zu lernen. Unterwegs sind die Teilnehmer bei den Läufen mit der neuesten Running Gear, die zum Testen zur Verfügung steht.

### **Tipp: Vorbereitung für den Achenseeelauf im September**

Die geführten Touren mit den Local Guides führen rund um den Achensee und sorgen für ein facettenreiches Lauferlebnis und deckt mit Asphalt und Schotter sämtliche Untergründe ab. Das Laufcamp ist die ideale Vorbereitung für Läufer die auch beim Achenseeelauf im September teilnehmen möchten.

**Die Kosten für das Laufcamp von 03. bis 06. Mai belaufen sich auf EUR 495,00 und folgende Leistungen sind inkludiert:**

- 3 Nächte inkl. Halbpension im Hotel Zillertaler Hof in Achenkirch
- 4 Tage Trainingsprogramm mit Vorträgen und Produkttests
- Startersackerl
- Laktat - Test
- geführte Lauftouren
- Startplatz Achenseeelauf
- Fotobegleitung
- Natural Running & Trailrunning

Das Laufcamp kann auch ohne Übernachtung – EUR 285,00 gebucht werden. Alle Informationen sind unter [www.achensee.com](http://www.achensee.com) zu finden!

### **Presse-Kontakt:**

Achensee Tourismus

Simone Fankhauser

Im Rathaus 387

Tel. +43 (5246) 5300-54

Mobil: +43(650) 6552592

[simone.fankhauser@achensee.com](mailto:simone.fankhauser@achensee.com)

[www.achensee.com](http://www.achensee.com)