

Trailrunning Retreats in het Wipptal: Basics en Alpine Performance in ongerepte natuur

Het Wipptal, bekend om zijn ongerepte natuur en indrukwekkende berglandschappen, nodigt trailrunning-liefhebbers uit voor onvergetelijke retreats. Deze trailrunweekends, met een focus op techniek, uithoudingsvermogen en mentale kracht, bieden alles wat een trailrunner zich kan wensen.



Trailrunning voor elk niveau

Of je nu net begint met trailrunning of al ervaring hebt, onze retreats zijn perfect afgestemd op de behoeften en vaardigheden van de deelnemers. Beginners starten in mei met de opleidingsretreat in het JUFA Hotel in Steinach, waar ze in een ontspannen en ondersteunende sfeer de basisprincipes van trailrunning leren. Voor de meer ervaren lopers ligt de focus in juli en september op de **Alpine Performance Retreats**.



Begeleiding door experts

De deelnemers profiteren van begeleiding door ervaren en ASTA-gecertificeerde trailrunning-gidsen, gediplomeerde fysiotherapeuten en voedingscoaches. Naast techniektraining is er ruimte voor herstel, zoals een **recovery-sessie** of een verfrissend ijsbad in een bergrivier. De retreats worden aangevuld met een optionele yogasessie en gezamenlijke diners.



Data en locaties

23.05.-25.05.2025: Focus Opleiding – JUFA Hotel, Steinach

04.07.-06.07.2025: Focus Alpine Performance – Almi's Berghotel, Obernberg

26.09.-28.09.2025: Focus Alpine Performance – JUFA Hotel, Steinach

10.10.-12.10.2025: Focus Alpine Performance – Almi's Berghotel, Obernberg

De retreats kunnen desgewenst ook zonder overnachting worden geboekt.

Kennismakingscursus voor beginners

Wil je trailrunning voor het eerst proberen? Van mei tot september vindt **elke derde dinsdag van de maand** een tweedelige introductiecursus plaats. Vanaf april te boeken via de ['belevingswinkel'](#).

Meer informatie over de Trailrunning Retreats is [hier](#) te vinden.