

# RUNTOPIA BOOTCAMP

## SAMSTAG, 24.2.2018

### ANREISE FREITAG

- **DIESMAL GIBT ES KEINE CAMPING OPTION AUFGRUND DER WETTERLAGE.**
- Kennenlern-Dinner auf 19 Uhr in einem Hofer Restaurant (auf eigene Kosten) **bitte bis spätestens Mittwoch, den 21.02.2018 19:00 Uhr Bescheid geben, ob ihr dabei sein wollt. (wegen Reservierung)**

### SAMSTAG:

- 7.00 Uhr Frühstück (Teilnahme bei der Anmeldung angeben)
- 9.30 Uhr 5km Runde zum Untreusee
- 10.00 Uhr HIIT am See (inkl. Abkühlung)
- 10:45 Uhr 5km Runde zum Runtopia Gelände
- 11:20 Uhr 10min Umziehzeit
- 11:30 Uhr gezielte Trainingsmethoden für Hindernisläufer in Kleingruppen
- 12:30 Uhr wärmendes Mittagessen Nudeln & Bolognese/Tomatensoße (veg.)
- 14.00 Uhr lockeres Einlaufen 2,5 km
- 14:30 Uhr Einweisung Runtopia Gelände und lockeres Techniktraining an ausgewählten Hindernissen
- (16.30 Uhr lockeres Auslaufen mit Stirnlampe ca. 5km)
- 17:40 Uhr Verabschiedung bzw. 19 Uhr Treff in einem lokalen Restaurant

### IM PREIS ENTHALTEN:

- Frühstück Samstag
- Mittagessen Samstag
- Verpflegung Wasser, Tee
- Bootcamp
- Bootcamp Goodie

### NICHT VERGESSEN - PACKLISTE:

- unterschriebene/r Nutzungsbedingungen/Haftungsausschluss
- Kopflampe
- Laufschuhe, Laufbekleidung in mehrfacher Ausführung
  - wir werden nass und es wird kurz Zeit zum Umziehen geben
- warme Überziehbekleidung
  - unsere Winter in unserer Region sind nicht ohne – Schnee, Eis und kühle Temperaturen
- warme Mütze
- jede Menge Lust und Ehrgeiz