

## Mitterer's Frühlings-Laufwoche 23. – 27.04.2018

Es können Laufschuhe von folgenden Herstellern getestet werden: Hoka one one, Scott, Saucony, ON, IceBug, Dynafit und Tecnica.

Jeder der nicht am Programm (siehe unten) teilnehmen möchte, kann die Laufschuhe gegen eine Kautions von 100,--€ mitnehmen und individuell auf seiner gewohnten Strecke testen.

Tagesprogramm ab 18:00 Uhr, Ausgabe der Testschuhe ab 17:00 Uhr:

- Montag, 23.04.      **Tegernsee-Runden:** Ca. 2 km durch Tegernsee, um immer wieder einen Schuhwechsel im Geschäft vornehmen zu können. Hier wird Euch ein **Laufexperte von der Firma Hoka one one mit Tipps zur Seite stehen.** Neue Runde – neuer Schuh – neues Laufgefühl!
- Dienstag, 24.04.    **Ökonomisch und gesund laufen: Workshop mit Frank Böttle vom „Xundheit“.** Er gibt wertvolle Tipps um den Bewegungsablauf beim Laufen zu optimieren. **Ablauf:** Aufwärmen mit der Faszienrolle - ca. 3 km laufen – auf einer Wiese am See zeigt uns Frank Stabilisierungsübungen, die für ein effektives und gesundes Laufen wichtig sind – ca. 1 km zurück – richtig dehnen.
- Mittwoch, 25.04.    **Trailrunning-Workshop:** Die erfahrene **Trailläuferin Nina Koch von Dynafit** verrät wertvolle Tipps und Tricks um im Gelände richtig Spaß zu haben. **Strecke:** 6,5 km und ca. 300 Hm auf schmalen Trails und Schotterwegen mit traumhaften Ausblicken auf den Galaun und das Pfliegleck.
- Donnerstag, 26.04.    **Panoramalauf:** Je nach Kondition haben wir zwei Strecken in kopiertem Gelände auf gemischtem Untergrund, teils Schotter, teils Asphalt ausgesucht. Es bieten sich immer wieder schöne Ausblicke auf die Tegernseer Bergwelt und den See.  
**Strecke A:** ca. 9 km und ca. 200 Hm über den Höhenweg Richtung Enterrottach und zurück über den Rottach-Damm und den Seeuferweg.  
**Strecke B:** ca. 6 km und ca. 150 Hm über den Höhenweg nach Rottach und zurück über den Rottach-Damm und den Seeuferweg.  
Hier wird Euch auch wieder ein **Laufexperte von der Firma Hoka one one** mit Tipps zur Seite stehen.
- Freitag, 27.04.      **Individuelles Testen,** Rückgabe der Testschuhe bis spätestens 18:00 Uhr.