



# 29. Bergmarathon

powered by  **DYNAFIT**

30. JUNI - 1. JULI 2017

Europas schönster Erlebnislauf

Presseinformation, 9. Jänner 2017

Nr. 01/17

## Der Weg zum sicheren Bergmarathon-Startplatz: Das Trailrunning-Seminar!

Einen sicheren Startplatz beim **29. Bergmarathon „Rund um den Trausee“** powered bei **DynaFit** – und eine gute Leistung beim Rennen: Zwei Wünsche, die man sich mit der Teilnahme am [Trailrunning-Seminar](#) zum Bergmarathon erfüllen kann!

Vom **29. April bis 1. Mai** geht es da gemeinsam mit **Christian Pflügl** (Österreichs schnellster Marathonläufer der letzten Jahre, mehrfacher Staatsmeister) und **Wilhelm Lilge** (Ausdauertrainingsexperte und Leistungsdiagnostiker) um eine optimale Vorbereitung auf den Traunsee-Bergmarathon in Theorie und Praxis!

Das „Basislager“ des Seminars befindet sich in Ohlsdorf (Gasthof Enichlmayer), das Training findet ausschließlich auf Streckenabschnitten des Bergmarathons statt!

Zu einem Preis zwischen €269,-- (ohne Übernachtung) und € 349,-- (mit Übernachtung und Laktatstest) sind unter anderem die folgenden Leistungen inkludiert:

- Willkommensgeschenk,
- Laufschuhtest (DynaFit) und Uhrentest (Suunto),
- Vorträge zu den Themen „Grundlagen für Trail- und Bergläufer“, „Optimale Ernährung“ und „Optimales Ergänzungstraining für Trail- und Bergläufer“,
- 2 Trainingseinheiten (ca. 7 bzw. ca. 3 Stunden) mit professioneller Begleitung/Betreuung,
- zweimal gemeinsames Abendessen mit Fragerunden,
- und vor allem: **Ein garantierter Startplatz beim Bergmarathon (egal welche Distanz) „Rund um den Trausee“!**

**Die Anmeldung läuft schon!** Anmeldung und weitere Infos: Silvia Holzinger, [info@bergmarathon.at](mailto:info@bergmarathon.at)





# 29. BERGMARATHON

powered by  **DYNAFIT**

## 30. JUNI - 1. JULI 2017

Europas schönster Erlebnislauf

Für weitere Informationen besuchen sie bitte unsere Homepage [www.bergmarathon.at](http://www.bergmarathon.at) oder wenden sich an das Organisationskomitee des 29. Bergmarathon rund um den Traunsee powered by Dynafit:

**Harald Buchinger**

[harald.buchinger@bergmarathon.at](mailto:harald.buchinger@bergmarathon.at)

0664/9685120



Bergsteigergruppe "TRAUNSTOANA"  
Naturfreunde Österreich  
Ortsgruppen Ohlsdorf und Gmunden

