

# Trailrunning Camp – Garmisch-Partenkirchen

---

8.–12. Oktober 2025 | Partnach Lodge | Veranstalter: Sportmeisterei

Änderungen vorbehalten

## Mittwoch, 8. Oktober – Anreise & Einstimmung

**ab 17:00** Anreise & Check-in in der Partnach Lodge

**18:30** Begrüßung & Camp-Briefing

**19:00** Gemeinsames Abendessen

**20:00** Kennenlernen & Ablaufübersicht

## Donnerstag, 9. Oktober – Technik

**07:00** Frühsport & Koordination

**07:30** Frühstück

**09:00–12:00** Technik-Training

**12:30** Mittagessen / Einkehr

**15:30–17:00** Yoga

**17:30** Regeneration: Blackroll & Mobility & Massage

**19:00** Abendessen

**20:00** Vortrag: Training



## Freitag, 10. Oktober – Trailrun Schachenschloss

**06:30** Frühsport & Koordination

**07:00** Frühstück

**08:00–14:00** Trailrun Schachenschloss mit Einkehr

**16:00** Briefing: Alpsitz-Trailrun

**17:00-18:30** Yoga

**19:00** Abendessen

**20:00** Vortrag: Mentales Training

## Samstag, 11. Oktober –Alpspitz-Trail

**05:30** Frühstück / Snack

**06:30–16:00** Alpsitz-Trailrun

**17:30** Regeneration: Blackroll & Mobility & Massage

**19:00** Abendessen

## Sonntag, 12. Oktober – Recovery & Abschied

**07:30** Frühstück

**09:00–10:30** Recovery Run & Abschlussrunde

**10:30–11:30** Feedback & Verabschiedung

**bis 12:00** Check-out & individuelle Abreise