

DAS LAUF HIGHLIGHT DES JAHRES
7. - 9. Oktober 2011



Trainingswochenende

2. - 5. Juni 2011

Warum ein Tour de Tirol-Trainingswochenende?

Das Tour de Tirol-Trainingswochenende bietet seinen Teilnehmern die Möglichkeit, die anspruchsvolle Strecke des Kaisermarathons in Teilabschnitten kennenzulernen. Es bedeutet Training und Vorbereitung in herrlicher Umgebung und Erfahrungsaustausch mit anderen Läufern und dem Team der Tour de Tirol.

Zum ersten Mal werden 3 verschiedene Tour de Tirol-Trainingswochenend-Pakete und Kinderbetreuung angeboten:

- NEU** **Classic:** Training von und mit Martin Kaindl für ambitionierte Läufer
- Premium:** Training von und mit Richard Umberg für ambitionierte Läufer. Im Preis enthalten: ein
- NEU** **garantierter Startplatz** beim Jungfrau Marathon oder bei der Tour de Tirol 2011.
- Basic:** Schnupper-Training für Anfänger und Begleitpersonen

Das Team:

Martin Kaindl – staatl. Triathlontrainer und Veranstalter der Tour de Tirol

Richard Umberg – Rennleiter Jungfrau-Marathon & diplomierter Spitzensporttrainer

Gabriel Eder – Büroleitung Söll, TVB Wilder Kaiser

Programm

Donnerstag, 02.06.2011 (Tag der Anreise)

- 17.30 Uhr Begrüßung durch im ^{***S}Hotel Gänsleit in Söll: www.gansleit.com
- 18.00 Uhr Alle Gruppen laufen gemeinsam in lockerem Tempo die Einlaufrunde des Kaisermarathons – 7 km
- 20.00 Uhr Gemeinsames Abendessen, Film & Rückblick Tour de Tirol 2010

Freitag, 03.06.2011

- 9.00 Uhr Classic und Premium-Teilnehmer laufen von Söll aus zum Hintersteiner See. Gelaufen wird mit wechselndem Tempo von locker bis flott. Auf der kuppigten Strecke liegt ein besonderer Schwerpunkt auf Auf- und Abwärtslauftechnik-Training. Basic-Teilnehmer fahren zum Hintersteiner See und laufen vor Ort einmal um den See (ca. 5 km). Danach kann man in den frischen, idyllischen See springen. Premium-Teilnehmer werden gefilmt zur Laufanalyse am Abend. Gepäcktransport & Rücktransport nach Söll

Kinderprogramm Vormittag: Ponyreiten

- 12.00 Uhr Mittagsessen im ^{***S}Hotel Gänsleit in Söll
- 13.00 Uhr Mit dem Mountainbike wird die Strecke bis zum Halbmarathon (km 21) besichtigt. Martin & Richard geben dabei gerne Auskunft und Ratschläge bezüglich der Kräfte-Einteilung beim Kaisermarathon. Retour gehts über schöne Waldwege. Gesamte Bikedistanz: ca. 45 km. Rückkehr: ca. 16.00 Uhr
Gegen eine Leihgebühr können Mountainbikes ausgeliehen werden:

www.sport-edinger.at

- 17.00 Uhr Für alle: 7 bis 10 km-Lauf mit integriertem Lauf-ABC.
im Anschluß Laufstil-Analyse für Premium-Teilnehmer
- ab 20 Uhr Abendessen & gemütliches Beisammensein

DAS LAUF HIGHLIGHT DES JAHRES
7. - 9. Oktober 2011



Samstag, 04.06.2011

- 8.30 Uhr Abfahrt nach Ellmau (ca. 15 Minuten Fahrtdauer)
9.00 Uhr Heute geht's für Classic & Premium Teilnehmer zur Sache:
Wir starten bei km 21 mit dem Ziel „Hohe Salve“.
Basic-Teilnehmer erklimmen den Gipfel der Hohen Salve entlang der Nordic Walking-Strecke
Im Anschluss: Mittagessen im Gipfelrestaurant Hohe Salve für alle
Kinderprogramm ganztägig: Kinderlauf-Camp
14.00 Uhr Retour mit Gondel bis zum Hexenwasser über den „Barfußweg“
17.00 Uhr Cool Down: Lauf-ABC & Stretching für alle
20.00 Uhr Abendessen

Sonntag, 05.06.2011

- 9.00 Uhr Long-Jogg entlang der Söller Sinnesrunde
13.00 Uhr Optional: Teilnahme am Söller Dorflauf

Paketpreis

- 3 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Gänslleit, Söll
 - 2 x Mittagessen im Hotel Gänslleit
 - 1 x Mittagessen im Gipfelrestaurant Hohe Salve
 - 3 x Abendessen im Hotel Gänslleit
- Bustransfers & Liftfahrten

Classic & Basic

295,-

Paketpreis

- 3 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Gänslleit, Söll
 - 2 x Mittagessen im Hotel Gänslleit
 - 1 x Mittagessen im Gipfelrestaurant Hohe Salve
 - 3 x Abendessen im Hotel Gänslleit
 - 1 x Video-Laufanalyse & Beratung mit Richi Umberg
- Bustransfers & Liftfahrten

Premium

1 x GRATIS STARTPLATZ
beim Jungfrau-Marathon oder
bei der Tour de Tirol

450,-

Tagespauschale für Einheimische

Der Erlös kommt dem Söller Dorflauf und den veranstaltenden Vereinen zu Gute.

20,-

Anmeldung Trainingswochenende

Name: _____
Straße: _____
Postleitzahl: _____
Ort: _____
Land: _____
Telefon: _____
E-mail: _____
Anzahl Personen: _____

Doppelzimmer Einzelzimmer*

* pro Tag 10 Euro Einzelzimmer-Zuschlag

Fax +43 (0)5332 75310

Paket Classic oder Basic
295,-

Paket Premium
450,-

Tagespauschale
20,-

JOL Sport GmbH
Dorf 10, Dorfpassage, 6323 Bad Häring
Fon +43 (0)5332 75310
www.tourdetirol.com

Anmeldung erst nach Überweisung gültig. Bei Nichtantreten werden 50 % Stornogebühr verrechnet.

Tour de Tirol Trainingswochenende



02. - 05. Juni 2011

3 Tage – 73 km – 2200 hm
DAS LAUF HIGHLIGHT DES JAHRES

Warum ein Tour de Tirol-Trainingswochenende?

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, die anspruchsvolle Kaisermarathon-Strecke in Teilabschnitten kennenzulernen. Es bedeutet Training und Vorbereitung in herrlicher Umgebung und Erfahrungsaustausch mit anderen Läufern und dem Team der Tour de Tirol.

Das Tour de Tirol-Team hat heuer prominente Unterstützung aus der Schweiz. Richi Umberg, Richi theCoach, leitet eine eigene Gruppe von interessierten Jungfrau-Marathon und Tour de Tirol-Läufern. Zum ersten Mal gibt es heuer also 3 verschiedene Pakete. Auch Kinderbetreuung steht erstmalig am Programm.

Classic: Von & mit Martin Kaindl für ambitionierte Läufer

NEU Premium: Von & mit Richi Umberg für ambitionierte Läufer. Im Preis enthalten: **ein Gratis-Startplatz** beim Jungfrau Marathon oder bei der Tour de Tirol 2011.

NEU Basic: Für Anfänger und Begleitpersonen



Paketpreis

3 Übernachtungen mit Frühstück
im Hotel Gänslleit, Söll

2 x Mittagessen im Hotel Gänslleit

1 x Mittagessen im Gipfelrestaurant Hohe Salve

3 x Abendessen im Hotel Gänslleit

Bustransfers & Liftfahrten

Classic & Basic

295,-

Tagespauschale für Einheimische

Den Erlös erhält der Söller Dorflauf und die
veranstaltenden Vereinen.

20,-

Paketpreis

3 Übernachtungen mit Frühstück
im Hotel Gänslleit, Söll

2 x Mittagessen im Hotel Gänslleit

1 x Mittagessen im Gipfelrestaurant Hohe Salve

3 x Abendessen im Hotel Gänslleit

1 x Video-Laufanalyse & Beratung mit Richi Umberg
Bustransfers & Liftfahrten

Premium

1 x **GRATIS STARTPLATZ**

beim Jungfrau-Marathon oder
bei der Tour de Tirol

450,-

Anmeldung & Infos: Fon & Fax: +43 (0)5332 75310 . info@jol.at . www.tourdetirol.com

In Zusammenarbeit mit:



richi theCoach
focus on performance



Tour de Tirol Trainingswochenende

Schnupper-Tour de Tirol für die ganze Familie!

02. - 05. Juni 2011



3 Tage – 73 km – 2200 hm
DAS LAUF HIGHLIGHT DES JAHRES



Das Team:

Martin Kaindl – staatl. Triathlontrainer
und Tour de Tirol-Veranstalter

Richi – Rennleiter Jungfrau-Marathon &
diplomierter Trainer Spitzensport

Gabriel Eder – Büroleitung Söll, TVB Wilder Kaiser

Infos & Programm:

Das komplette und endgültige Programm erhältlich
beim TVB Wilder Kaiser oder auf:

www.tourdetirol.com

www.wilderkaiser.info

Anmeldung Trainingswochenende

Fax +43 (0)5332 75310

Name: _____

Straße: _____

Postleitzahl: _____

Ort: _____

Land: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Anzahl Personen: _____

Doppelzimmer Einzelzimmer*

* pro Tag 10 Euro Einzelzimmer-Zuschlag

Paket Classic oder Basic

295,-

Paket Premium

450,-

Tagespauschale

20,-

JOL Sport GmbH
Dorf 10, Dorfpassage, 6323 Bad Häring
Fon +43 (0)5332 75310
www.tourdetirol.com

Anmeldung erst nach Überweisung gültig. Bei Nichtantreten werden 50 % Stornogebühr verrechnet.