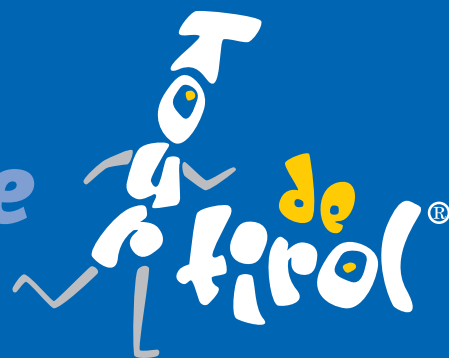


# Tour de Tirol Trainingswochenende



## 03. - 06. Juni 2010

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



### Die Idee:

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

Außerdem gewähren Sportler wie Frédéric Kohl exklusive Einblicke in sein Training.

### Anmeldung & Infos:

TVB Wilder Kaiser, Informationsbüro Söll  
Tel. 050509-210 | [soell@wilderkaiser.info](mailto:soell@wilderkaiser.info)

#### Paketpreis mit Übernachtung

3 Übernachtungen mit Frühstück  
im AlpenSchlössl\*\*\*\*

€ **275,-**

2 x Mittagessen im AlpenSchlössl\*\*\*\*/ Agerhof  
1 x Mittagessen im Gipfelrestaurant Hohe Salve  
3 x Abendessen im AlpenSchlössl\*\*\*\*/Agerhof  
2 x Bustransfer & Liftfahrt

#### Paketpreis ohne Übernachtung

2 x Mittagessen im  
AlpenSchlössl\*\*\*\*/ Agerhof

€ **115,-**

1 x Mittagessen im Gipfelrestaurant Hohe Salve  
2 x Bustransfer & Liftfahrt

# Tour de Tirol Trainingswochenende



## 03. - 06. Juni 2010

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

### Das Team:

**Martin Kaindl** – staatl. Triathlontrainer und Veranstalter der Tour de Tirol und der Berglauf-WM 2009

**Frédéric Kohl** – Triathlet, 4. beim Ironman Lanzarote 2008, Nachwuchstrainer Stams

**Gabriel Eder** – TVB Wilder Kaiser

### Sonstige Programmpunkte:

- Film der Tour de Tirol 2009
- Schuhtest – Scott Aztek, der offizielle Schuh zur Berglauf-WM 2009
- Trainingsplan und Steuerung im Profisport von und mit Frédéric Kohl
- Kräuterwanderung oder Sauna

### Die Laufeinheiten:

- Einlaufrunde des Kaisermarathons – 7 km
- Von Scheffau aus zum Hintersteiner See in wechselndem Tempo
- Mit dem Mountainbike wird die Strecke bis zum Halbmarathon (km 21) besichtigt (ca. 45 km).
- 7 bis 10 km-Lauf mit Lauf-ABC
- Von km 21 zum Hexenwasser (km 38), auf Wunsch bis zum Gipfel auf die Hohe Salve
- Stärkung & Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Tempotraining am Berg
- Pölvenrundweg (21 km)
- Sunnseitweg

Das komplette Programm erhältlich beim TVB Wilder Kaiser oder auf: [www.tourdetirol.com](http://www.tourdetirol.com)

### 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  
mit Übernachtung  
**€ 275,-**

Paket  
ohne Übernachtung  
**€ 115,-**

