



## 2. Losheimer Trailfest

### Programm 2022

(Veranstaltungen im Start-/Zielbereich und der angrenzenden Trail Lounge der Hartfüßler im Seegarten)

### Freitag 24.06.2022

- ab 16:00 Uhr :** **Begrüßung** der Läuferinnen und Läufer und Gäste auf unserem Veranstaltungsgelände im Seegarten
- ab 16:30 Uhr:** **Startnummernausgabe alle Läufe**
- Marathonmesse und Schuh-Festival (ALTRA)**
- Carboloading** beim **Grill and Chill** in unserer **Trail Lounge** am Seeufer
- um 18:00 Uhr:** **Start T 11**
- ab 19:00 Uhr:** **Eintreffen** der ersten Läuferinnen und Läufer
- ca. 20:30 Uhr:** **Siegerehrung T 11**
- ca. 20:45 Uhr:** **Infos zu den Strecken T 45 und T 75**
- um 22:00 Uhr:** **Absacker**



## **Samstag 25.06.2022**

**ab 05:00 Uhr : Startnummernausgabe und Warm Up T 75**

**um 05:45 Uhr: Briefing T 75**

**um 06:00 Uhr: Start T 75**

**ab 06:00 Uhr: Startnummernausgabe T 45**

**um 08:45 Uhr: Briefing T 45**

**um 09:00 Uhr: Start T 45**

**ab 09:30 Uhr: Startnummernausgabe T 23**

**Marathonmesse und Schuh-Testival (ALTRA)**

**Grill and Chill** in unserer Trail Lounge am Seeufer

**ab 13:00 Uhr: Eintreffen** der ersten Läuferinnen und Läufer

**um 15:00 Uhr: Start KidsRun**

**ca. 15:30 Uhr: Siegerehrung T 45**

**ca. 16:00 Uhr: Siegerehrung T 75**

**um 22:00 Uhr: Absacker**



## **Sonntag 26.06.2022**

- ab 08:00 Uhr :** Startnummernausgabe und Warm Up T 23
- um 09:45 Uhr:** Briefing T 23
- um 10:00 Uhr:** Start T 23
- um 10:15 Uhr:** Regenerationslauf für die Läuferinnen und Läufer T 75 und T 45 (Mobilisation, Dehnen, Beine ausschütteln)
- ab 10:30 Uhr:** Marathonmesse und **Schuh-Festival** (ALTRA)
- ab 12:00 Uhr:** Eintreffen der ersten Läuferinnen und Läufer
- Grill and Chill** in unserer Trail Lounge
- ca. 13:30 Uhr:** Siegerehrung T 23
- ca. 16:00 Uhr:** Ende der Laufveranstaltung. Im Rahmen des **DRAUSSEN AM SEE** Festivals könnt Ihr aber noch bis zum Abend aktiv sein oder feiern