



2. Losheimer Trailfest

Programm 2022

(Veranstaltungen der Hartfüßler im Start-/Zielbereich und der angrenzenden Trail Lounge am Ufer des Seegartens)

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
- ab 17:00 Uhr:** **Vortrag Niklas Schwarz „Ernährung im Training und Wettkampf“** Bühne Trailfest
- um 18:00 Uhr:** **Start T 11**
- ca. 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 21:00 Uhr:** **Absacker (Kehraus kurz vor 22:00 Uhr)**



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:** Marathonmesse und **Schuh-Festival** (ALTRA)
Grill and Chill in unserer Trail Lounge am Seeufer
- ab 13:00 Uhr:** Eintreffen der ersten Läuferinnen und Läufer
- ab 14:30 Uhr:** Startnummernausgabe T 23
- um 15:00 Uhr:** Start KidsRun
- um 15:15 Uhr:** Vortrag Wolfgang Koch „*Wettkampforientiertes Training*“
(Bühne Trailfest)
- danach:** Siegerehrung T 45 und T 75
- ab 18:00 Uhr:** Konzert Oku and the Reggaerockers (Hauptbühne)
- um 21:00 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 am Ufer
- Um 13:00 Uhr:** Vortrag Julia Keck *„Laufen ist nicht alles...verletzungsfrei und aufrecht (stabil) laufen können“*
Hauptbühne
- ca. 14:00 Uhr:** Siegerehrung T 23 und Challenges TFC und TFUC
- 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
- um 16:00 Uhr:** Vortrag Jonas Deichmann *„Das Limit bin nur ich“*
(Hauptbühne)