



3. Losheimer Trailfest

Programm 2023

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

Freitag 23.06.2023

- ab 16:00 Uhr :** **Begrüßung** der Läuferinnen und Läufer und Gäste auf unserem Veranstaltungsgelände am Strandbad
- ab 16:30 Uhr:** **Startnummernausgabe alle Läufe und Trailwandern**
- Marathonmesse und Schuh-Festival (ALTRA)**
- Carbo-Loading** beim **Grill and Chill** in unserer **Trail Lounge** am Seeufer
- ab 17:45 Uhr:** **Briefing T 11** 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 24.06.2023

- ab 05:00 Uhr: Startnummernausgabe und Warm Up T 75,
Startnummernausgabe TW 23, TW 45**
- um 05:45 Uhr: Briefing T 75**
- um 06:00 Uhr: Start T 75**
- ab 06:00 Uhr: Startnummernausgabe T 45**
- um 06:30 Uhr: Start Trailwandern TW 23 und TW 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**
- danach: Siegerehrung T 45 und T 75**
- ab 18:00 Uhr: Konzert** (Hauptbühne)
- um 21:00 Uhr: Absacker**



Sonntag 25.06.2023

- 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
- 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