



### 3. Losheimer Trailfest

#### Programm 2023

(Veranstaltungen der Hartfüßler im Start-/Zielbereich)

#### Freitag 23.06.2023

- ab 16:00 Uhr:** **Begrüßung** der Läuferinnen und Läufer und Gäste auf unserem Veranstaltungsgelände
- ab 16:30 Uhr:** **Startnummernausgabe alle Läufe und Trailwandern**
- Marathonmesse und Schuh-Festival (ALTRA)**
- Carbo-Loading** beim **Grill and Chill** in unserer **Trail Lounge**
- um 17:30 Uhr:** **Start Kidsrun**
- 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 DAS)
- um 21:00 Uhr:** Absacker



## **Sonntag 25.06.2023**

- ab 08:00 Uhr :** Startnummernausgabe und Warm Up T 23
- um 09:30 Uhr:** Start Kidsrun
- 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