



## 4. Losheimer Trailfest

### Programm 2024

#### Freitag 28.06.2024

- 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-Testival (ALTRA)**
- Carbo-Loading** beim **Grill and Chill** in unserer **Trail Lounge** am Seeufer
- um 17:30 Uhr:** **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 60**
- um 21:00 Uhr:** **Absacker (Kehraus kurz vor 22:00 Uhr)**



## 4. Losheimer Trailfest

### Programm 2024

#### Samstag 29.06.2024

- ab 06:00 Uhr:** Startnummernausgabe und Warm Up T 60,  
Startnummernausgabe TW 23, TW 45
- um 06:45 Uhr:** Briefing T 60
- um 07:00 Uhr:** Start T 60
- um 07:05 Uhr:** Start Trailwandern TW 23 und TW 45
- ab 07:00 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
- danach:** Siegerehrung T 45 und T 60
- um 21:00 Uhr:** Absacker



## **4. Losheimer Trailfest**

### **Programm 2024**

#### **Sonntag 30.06.2024**

- 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 60 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**