

## **Trailrunning Jugend-Weekend Bern - Ausschreibung**

**20./21. Januar 2024**

Liebe interessierte Läuferinnen und Läufer

Nach unserem erfolgreichen und spannenden ersten Trailrunning Jugend-Weekend in Aigle im November planen wir bereits das zweite Weekend, dieses Mal in der Deutschschweiz, in Bern.

Das Wochenenden wird in Kombination mit dem Cross Cup in Bern stattfinden. Es wäre super, wenn alle Teilnehmenden am Cross Cup starten (Start ist nicht obligatorisch). Für alle die in der Region Bern zu Hause sind, ist es auch möglich zu Hause zu übernachten.

Alle Teilnehmenden werden auch bezüglich der möglichen internationalen Einsätze informiert.

In diesem Dokument finden sich alle wichtigen Informationen für das Weekend.

Wir freuen uns auf ein Wochenende ein Wochenende voller Sport, Spass und Abenteuer.

Gabriel Lombriser und das Leiter\*innen Team



## **Ausschreibung**

### **Alter**

15-22 Jahre (Jahrgänge: 2002-2009)

### **Zielgruppe**

Jugendliche, die bereits regelmäßig trainieren und gerne einen Einblick in das Training im Bereich Berglauf/Trailrunning bekommen oder sich weiter entwickeln möchten.

### **Organisation**

- Das Lager wird zweisprachig in Deutsch und Französisch organisiert.
- Cool & Clean - Engagement: Wir verhalten uns fair, verzichten auf Tabak und Alkohol und leisten ohne Doping.
- Die Anmeldung zum STB Cross machen alle selbständig

### **Leiterteam**

- Gabriel Lombriser
- Thomas Hürzeler
- François Leboeuf
- Patrick Flückiger
- Judith Wyder

### **Kosten**

Ganzes Sportprogramm, inkl. Abendessen/Mittagessen und Übernachtung:  
CHF 100.-

Ganzes Sportprogramm, inkl. Abendessen/Mittagessen, ohne Übernachtung:  
CHF 50.-

### **Kontakt**

Gabriel Lombriser, gabriel.lombriser@gmail.com, Mobile: 076 381 31 26

### **Unterkunft**

Unterkunft: Jugendherberge Bern <https://www.youthhostel.ch/de/hostels/bern/>

### **Start des Camps**

Nach der letzten Rangverkündigung vom Cross Cup, 16:30 bei der Sporthalle Wankdorf.

## **Campende**

Das Camp endet um 16 Uhr in Bern (Jugendherberge).

## **Programm**

Das Programm für das Wochenende ist sehr abwechslungsreich. Wir verbringen viel Zeit draussen und laufen auf den Trails.

Samstag:

- 16:30 Start
- Vortrag: Mein Athletenweg (Judith Wyder)
- Informationen: Trailrunning Schweiz, Nachwuchsprojekte, Internationale Meisterschaften
- Abendessen Jugendherberge Bern
- Social Event Bern

Sonntag

- Input, spezifische Lauftechnik im Gelände -> Technik-Training
- Input: Intervall-Formen spezifisch für Berglauf/Trailrunning (-> Es bleibt ein Input und wird nicht ein hartes Training nach dem Cross Cup)
- Mittagessen Jugendherberge Bern
- Input: Lauftechnik, Kräftigung, Speed, Regeneration
- Ende ca 16:00 Uhr

Das Training wird an das Alter und die Lauffähigkeit angepasst.

## **Versicherung/Verantwortung**

Die Versicherung ist von den Teilnehmern selbst zu tragen. Alle Teilnehmer müssen eine persönliche Kranken- und Unfallversicherung haben. Die Teilnahme liegt vollständig in der Verantwortung des Teilnehmers. Schadensersatzansprüche der Teilnehmer gegen den Veranstalter, gleich aus welchem Rechtsgrund, sind ausgeschlossen. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.