

## Kenia-Höhentrainings für Läufer auf der Turracher Höhe



Die Kenia-Höhen-Laufwochen auf der Turracher Höhe im Sommer 2012 sind ein Leistungsturbo und Motivationsschub für Laufbegeisterte. Im Bild: kenianische Top-Läufer des run2gether-Teams am Schwarzsee auf der Turracher Höhe.

Credit: Tourismusverein Turracher Höhe  
Fotograf: Martin Steinthaler

Utl.: Kenianische Top-Athleten trainieren seit Jahren auf der Turracher Höhe. Hobbyläufer haben nun die Möglichkeit, Seite an Seite mit den leichtfüßigen Kenianern Höhentrainings zu erleben =

Turracher Höhe (TP/OTS) - Hobbyläufer erfüllen sich auf der Turracher Höhe gleich zwei Träume: Seite an Seite mit Top-Läufern zu trainieren und ein professionelles Höhenttraining zu absolvieren. Das Trainieren mit kenianischen Laufstars des run2gether-Teams, unter ihnen Dublin Marathon- und Glocknerlauf-Sieger Geoffrey Gikuni Ndungu oder Graz Marathon-Sieger Edwin Kipchirchir-Kemboi, bringt einen Leistungs- & Motivationsschub.

Zwtl.: Hochplateau perfekt für Höhentrainings

Auf der Turracher Höhe (1.763 m) machen seit Jahren kenianische Laufstars Station, um hier wochenlang zu trainieren. Das Hochplateau in den kärntnerisch-steirischen Nockbergen ist ideal für Ausdauertrainings. Für Hobbyläufer stehen drei Trainingsangebote zur Wahl.

Zwtl.: Vorbereitungscamp 2012 für Kärnten Läufer & Graz Marathon (7. - 10.6.2012)

Um rechtzeitig vor dem Kärnten Läufer Halbmarathon (Mitte August) und dem Graz Marathon (Mitte Oktober) den Leistungsturbo zu zünden, ist dieses Vorbereitungscamp ideal. Mit den Teilnehmern trainieren kenianische Laufstars ebenso wie österreichische Spitzenläufer, allen voran Markus Hohenwarter, Sieger des Jungfrau-Bergmarathons 2011.

Sport- und trainingswissenschaftliche Betreuung, Laufstilanalyse, individuelle Trainingsplanung u.v.m. sind inklusive. Gesamtpreis ab EUR 429,-- pro Person mit 3 Übernachtungen.

Zwttl.: Kenia-Höhen-Laufwochen (1. Juli - 1. September 2012)

Eine Woche Seite an Seite mit kenianischen Top-Athleten des run2gether-Teams zu trainieren, versprechen die Höhen-Laufwochen. Die kenianischen Athleten begleiten die Teilnehmer bei jeder Trainingseinheit, verraten viele Tipps und motivieren. Teil des Programms sind der tägliche Morning Run ebenso wie "Hill Work", "Speed Work" u.v.m. Preis: ab EUR 440,-- pro Teilnehmer und Woche inklusive kenianischer Verpflegung, Trainingsbetreuung u.v.m.

Zwttl.: Kenia-Lauf-Schnuppern (24. - 27. Juni & 5. - 8 Juli 2012)

Ein Einstiegsangebot für Laufinteressierte mit Lauftechnikübungen, Morning Runs, Bergläufen u.v.m., betreut von kenianischen Läufern. Preis: ab EUR 340,-- pro Teilnehmer für 3 Nächte inklusive Programm und Verpflegung.

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

Rückfragehinweis:

Tourismusverein Turracher Höhe  
Mag. Cornelia Brandstätter  
Tel.: +43 (0)42 75 83 92

Oliver Pichler & Partner  
Oliver Pichler  
Tel.: +43 (0)1 512 87 37  
<http://www.o-pichler.at/Turrach>

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/11466/aom>

\*\*\* TP-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.TOURISMUSPRESSE.AT \*\*\*

TPT0009 2012-04-26/10:30

261030 Apr 12

Link zur Aussendung:

[http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT\\_20120426\\_TPT0009](http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20120426_TPT0009)