

Pressemitteilung

Berg-Action mit Leidenschaft

Trailrunningcamp mit Anne-Marie Flammersfeld

Münster, 30. Juli 2018. Über Stock und Stein, Waldwege und Singletrails geht es in den Kitzbüheler Alpen rauf und runter. Nicht gemütlich mit Stock und Hut und auch nicht mit technischer Bike-Unterstützung. Trailrunning heißt der Sport, bei dem vor allem das Erlebnis zählt, auf verschiedenen Untergründen und bei Wind und Wetter draußen unterwegs zu sein. Dabei hat das Laufen abseits der Straße einen hohen Fun-Faktor und nichts mit verbissenem Kilometerzählen zu tun.

Frosch Sportreisen bietet den Trendsport Trailrunning in diesem Sommer im österreichischen Westendorf an. Gemeinsam mit Ultratrailläuferin und Personal Trainerin Anne-Marie Flammersfeld bringt der Münsteraner Reiseveranstalter seinen Gästen vor dem Panorama des Wilden Kaisers die Faszination des alpinen Trailrunnings näher und schult sie in der Technik und Taktik dieser actiongeladenen Sportart.

„Mit Anne-Marie Flammersfeld haben wir eine absolute Ikone des Laufsports im Boot. Durch das professionelle Guiding hilft sie dabei, einen nachhaltigen Trainingseffekt im Trailrunning zu erreichen. Als Extremsportlerin und Personal Trainerin versetzt uns Anne-Marie in absolute Begeisterung“, erklärt Frosch Pressesprecher Sebastian Rosendahl. So wird das Lauftraining in den Kitzbüheler Alpen, zwischen dem spektakulären Wilden Kaiser Gebirge, der Hohen Salve und dem Großen Rettenstein um Vorträge über effektiven Trainingsaufbau, Regeneration, Mentales Training und Achtsamkeit sowie Einheiten zu alternativen Trainingsarten wie Functional Training, Stretching, & Entspannung ergänzt.

Das Trailrunningcamp ist als 3-tägiges oder auch 4-tägiges Camp buchbar. Beide Varianten lassen sich als Kurztrip buchen oder in einen einwöchigen Aufenthalt integrieren. Der einwöchige Aufenthalt wird um das reguläre Sportprogramm des Frosch Sportclubs Wilder Kaiser mit weiteren geführten Mountainbiketouren, Wanderungen, Ausflügen, Aktiv & Rahmenprogramm sowie Golf-Einheiten ergänzt.

Ansprechpartner

Sebastian Rosendahl
Pressesprecher

+49 251 927 88 78
sebastian.rosendahl@
frosch-sportreisen.de

www.frosch-sportreisen.de/presse
[www.facebook.com/
Frosch.Sportreisen](https://www.facebook.com/Frosch.Sportreisen)

Frosch Sportreisen GmbH
Dahlweg 112, 48153 Münster

Die Reise ist ab 552 Euro pro Person im Reisebüro oder unter www.frosch-sportreisen.de buchbar.

Anforderungen

Das Trailrunning & Mental Training Camp ist geeignet für alle gesunden Läuferinnen und Läufer, die die Bewegung in der Natur auf Trails und Pfaden lieben und mindestens 13-15km ohne Pause laufen können oder in der Lage sind, 4-5 Stunden mit Rucksack zu wandern. Es ist kein leistungsorientiertes Camp, sondern eine Mischung aus Naturerlebnis und sportlicher Herausforderung.

Über Anne-Marie Flammersfeld

Anne-Marie Flammersfeld ist Diplom-Sportwissenschaftlerin und hat an der Deutschen Sporthochschule Köln mit den Schwerpunkten Psychologie und Sportrehabilitation erfolgreich studiert. Sie ist Ultratrailläuferin und konnte 2012 als erste Frau der Welt alle vier Rennen der "Racing the Planet 4 Deserts Serie" gewinnen. Dazu lief sie 1.000 Kilometer durch die vier größten Wüsten der Welt. Zudem hält sie weitere Streckenrekorde u.a. beim Nordpol,- und Volcanomathon, konnte 2015 einen neuen Speedrekord am Kilimanjaro aufstellen und gewann 2014 u.a. den Zugspitz Ultratrail. Die 37-jährige deutsche Sportlerin arbeitet mit ihrem Unternehmen „all mountain fitness“ als Personal Coach im schweizerischen St. Moritz, schreibt für die „aktiv Laufen“ und andere Sportblogs und organisiert Trailrunningcamps in Verbindung mit Mental Training und Achtsamkeit.

Teilnehmerzahl

Min. 8 Personen, max. 15 Personen

Aktuelles Bildmaterial zur redaktionellen Verwendung finden Sie unter www.frosch-sportreisen.de/presse

Über Frosch Sportreisen

Frosch Sportreisen ist Spezialveranstalter für Sport- und Aktivreisen mit Fokus auf Reisezielen abseits des Massentourismus in exklusiven Unterkünften, einer umfangreichen Betreuung durch speziell ausgebildete Reiseleiter und Sportanimateure sowie diesem speziellen Frosch-Gefühl, das zwanglos individuelle Reisen und

gemeinsame Gruppen-Erlebnisse vereint. Die Zielgruppen sind Familien, Paare, Singles und Alleinreisende im Alter zwischen 30 und 55 Jahren. Das Unternehmen wurde 1984 gegründet und beschäftigt heute 40 Festangestellte in der Zentrale in Münster sowie 500 Mitarbeiter an den Urlaubsorten. Im Jahr 2017 erreichte Frosch mit rund 30.000 Gästen einen Umsatz von über 28,5 Millionen Euro. Der Unternehmensname ist aus den Namen der Geschäftsführer Volker Frost und Holger Schweins entstanden.