

360° Trail powered by Columbia

12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

Workshops – Freitag, 12.10.2018

Thema	Informationen	Beschreibung
Typische medizinische Notfälle beim Trailrunning	<p>Referentin: Daniela Hornsteiner (absolute Spezialistin für alpine Erste Hilfe)</p> <p>Datum: 12.10.2018 Uhrzeit: 9.30 – 12.30 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 15 Personen</p>	<p>In diesem Workshop werden typische Unfälle bzw. Erkrankungen beim Berglaufen „behandelt“ und wie man diese erkennen und mit ihnen am besten umgehen kann. Dazu gehören umgeknickte Knöchel, verdrehte Knie, Schürf-, Platz- und Schnittwunden, Dehydrierung, Unterzuckerung, Kreislaufprobleme, Erschöpfung und Sonnenstich.</p>
Funktionelles Krafttraining – eine Einführung in das Stabi-Training für Läufer	<p>Trainer: Michael Kley (Diplom Sportwissenschaftler, Heilpraktiker, Athletiktrainer für Profi-Sportler)</p> <p>Datum: 12.10.2018 Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 15 Personen pro Kurs</p>	<p>Ein Ausreichendes Maß an Beweglichkeit und Stabilität ist die Voraussetzung für das gesunde Laufen ohne Überlastungserscheinungen und Verletzungen. Im Fokus des Stabilitätstraining eines Läufers sollte das Kniegelenk und der Rumpf stehen. In dem Workshop gibt es eine Einführung in ein sinnvolles Stabi-Training für Läufer mit Übungen zum Mitnehmen und Nachmachen.</p>

360° Trail powered by Columbia
12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

<p>Wie du mit dem richtigen Stockeinsatz zu besserer Leistung und mehr Spaß im Trailrunning gelangst</p>	<p>Referentin: Anna Hughes (Lauf- und Lifecoach sowie Mentaltrainerin)</p> <p>Datum: 12.10.2018 Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr</p> <p>Location: LEKI-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 15 Personen pro Kurs</p>	<p>Werde effizienter und schneller mit Stöcken sowohl beim Bergab- als auch beim Berghochlaufen. In diesem Workshop erfährst du Techniken, wie du Stöcke auf Trails jeder Art am sinnvollsten einsetzt, um ein besserer Trailrunner zu werden. Für Anfänger und Geübte, die Input wollen</p>
<p>Downhill-Running mit On</p>	<p>Trainer: On Trainer</p> <p>Datum: 12.10.2018 Uhrzeit: 14.00 – 15.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: On-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 15 Personen pro Kurs</p>	<p>Die meisten Tipps zum Trailrunning drehen sich um das Thema Uphill und das Bergablaufen wird oftmals allein der Schwerkraft überlassen. Viele Läufer haben Berührungängste mit dem Downhill-Running, da es "schlecht für die Gelenke" sei. Doch mit der richtigen Technik und dem richtigen Schuh kann der Downhill-Teil deines Laufs zum verdienten Adrenalin-Kick nach dem kräftezehrenden Aufstieg werden.</p> <p>On zeigt dir wie! Sei dabei beim Workshop On Downhill-Running und teste den Cloudventure mit der patentierten CloudTec®-Sohle. Die mikrotechnische, griffige Sohle greift auch bei anspruchsvollsten Bedingungen und erleichtert dir dank vertikaler und horizontaler Dämpfung den Auf- und Abstieg.</p>

360° Trail powered by Columbia
12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

<p>Cool Taping – Einweisung ins effektive Taping</p>	<p>Referentin: Nicola Kruckenhauser</p> <p>Datum: 12.10.2018 Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Raum Bayern</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 20 Personen pro Kurs</p>	<p>In diesem Workshop wird der Nutzen von Taping erläutert am Beispiel des Produkts Ice Power: Wie steigern ich die Leistung (Muskelaufbau, Steigerung der aeroben Ausdauer, Steigerung der Gelenkbeweglichkeit)? Wie wird die muskuläre Regeneration gefördert? Wie werden akute Verletzungen und Schmerzen behandelt? Wie werden chronische Muskel- und Gelenkprobleme behandelt?</p>
<p>H2O oder mehr? Optimale Flüssigkeiteszufuhr beim Trailrunning</p>	<p>Referentin: Friederike Meyer (Apothekerin, Ernährungsberaterin)</p> <p>Datum: 12.10.2018 Uhrzeit: 16.00 – 18.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Raum Tirol</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 20 Personen pro Kurs</p>	<p>Wie wird der Flüssigkeitshaushalt im Körper reguliert und womit kann ich Schweißverluste am Besten wieder ausgleichen? Erfahrt mehr darüber, was bei der Getränkeauswahl zu beachten ist und entwickelt im Workshop euer eigenes Sportlergetränk.</p>

360° Trail powered by Columbia
12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

<p>SILVA Orientierungsworkshop</p>	<p>Referent: Bernhard von Toll (SILVA) Datum: 12.10.2018 Uhrzeit: 16.30 – 17.30 Uhr Treffpunkt: Bayern Raum Teilnehmerzahl: unbegrenzt</p>	<p>Smartphone, Sportuhren und alle Arten von Navigationsgeräte versprechen heutzutage ein perfektes Zurechtfinden im Gelände zu jeder Zeit. Was aber passiert, wenn diesen Geräten der Strom ausgeht oder schlichtweg der Empfang in bergigen Regionen verlorenght? Wer mit Karte und Kompass umzugehen weiß, wird sich auch in solchen Situationen im Gelände zurechtfinden und darüber hinaus entdecken, wieviel Spaß es macht, sich bewusst in der Natur zu bewegen anstatt nur einem GPS-Track zu folgen. Im SILVA Workshop vermitteln wir das nötige Basiswissen dazu!</p>
<p>Pilates</p>	<p>Trainerin: Verena Krinninger-Fischer Datum: 12.10.2018 Uhrzeit: 16.30 – 17.30 Uhr Location: Griesstraße 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen Teilnehmerzahl: max. 15 Personen pro Kurs</p>	<p>Vorrangiges Ziel des Pilatestrainings ist die Stärkung der tiefen, stabilisierenden Muskulatur. Eine Basis an mobilisierenden und beweglichkeitserweiternden Übungen ist dafür aber unerlässlich. Auf alle Teilnehmer wartet also ein vielseitiges Bewegungsprogramm, das sich zum Ziel setzt, den Körper aus muskulärer, bindegewebiger und gelenkiger Sicht aufzurichten und zu stärken.</p>

360° Trail powered by Columbia
12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

Vorträge – Freitag, 12.10.2018

Thema	Uhrzeit, Treffpunkt, Trainer, Teilnehmerzahl	Beschreibung
<p>Ist Sport Stressbewältigung oder Stressabbau? Welche Variante ist für den Körper gesund?</p>	<p>Referentin: Isabell Wohlfahrt (Diplom Mental Trainerin, Stressbewältigung- und Entspannungstrainerin)</p> <p>Datum: 12.10.2018 Termin: 11.00 – 12.00 Uhr</p> <p>Location: Raum Tirol</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 25 Personen</p>	<p>Vortrag mit anschließender Fragerunde</p>
<p>Wie geht der Körper psychisch und physisch mit Belastung um? Die Antwort findet sich in der HRV (Herzratenvariabilität) Messung.</p>	<p>Referentin: Isabell Wohlfahrt (Diplom Mental Trainerin, Stressbewältigung- und Entspannungstrainerin)</p> <p>Datum: 12.10.2018 Termin: 13.00 – 14.00 Uhr</p> <p>Location: Raum Tirol</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 25 Personen</p>	<p>Vortrag mit anschließender Fragerunde</p>

360° Trail powered by Columbia
12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

<p>Body Mapping – die funktionellen Zonen des Körpers (adidas TERREX Produktentwicklung)</p>	<p>Referent: Florian Oberst (Technical Representative adidas TERREX, M.Sc. Sport- & Medizintechnologie)</p> <p>Datum: 12.10.2018 Termin: 15.00 – 15.45 Uhr</p> <p>Location: Raum Tirol</p>	<p>Insbesondere bei hochintensiven Sportarten kommt das bekannte „Zwiebelprinzip“ bei der Bekleidungswahl schnell an seine Grenzen. Moderne und funktionelle Sportbekleidung folgt daher immer öfter der Idee des „Body Mapping“. Doch was bedeutet das genau? Welche Vorteile bringt es für den Sportler? Und wie wird es dann im Produkt umgesetzt?</p>
<p>Welches Bergwetter zum Trailrunning? Erfolg ohne Risiko ist möglich - durch Praxiswissen.</p>	<p>Referent: Christian König (Diplom-Forstwirt, Medienmeteorologe und Klimaforscher)</p> <p>Datum: 12.10.2018 Termin: 15.30 – 16.30 Uhr</p> <p>Location: Olympiasaal</p>	<p>Vortrag mit anschließender Fragerunde</p>

360° Trail powered by Columbia

12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

Side Events – Freitag, 12.10.2018

Thema	Informationen	Beschreibung
Kurz-Checks & Taping mit Yvonne Burkert	<p>Datum: 12.10.2018 Uhrzeit: 09.30 – 11.30 Uhr 15.00 – 17.00 Uhr</p> <p>Location: Physio-Zelt auf der Expo (bei Schlechtwetter im Kongresshaus)</p> <p>Anmeldung: Eine Anmeldung dafür ist nicht möglich!</p>	<p>Teilnehmer von 360° TRAIL powered by Columbia haben die Möglichkeit, sich von Yvonne Burkert (selbständige Physiotherapeutin aus München) im Rahmen eines „Kurz-Checks“ behandeln und dann taping zu lassen.</p>
Trailrunning in Ehrwald (Hüttentour)	<p>Datum: 12.10.2018 Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 20 Personen</p>	<p>Laufen ist nicht gleich laufen – das merkst du beim Trailrunning auf jeden Fall. Verschiedene Untergründe, die Balance und Koordination fordern sowie die Höhenluft haben ihren Einfluss auf die Performance. Aber dafür fällt der Flow auch größer aus. Bei der Trailrunning Tour in Ehrwald werdet ihr von erfahrenen Guides begleitet. Die Tour eignet sich für alle Leistungslevels.</p>

360° Trail powered by Columbia
12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

<p>Ladies Trailrun</p>	<p>Datum: 12.10.2018 Uhrzeit: 10.00 – 11.30 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 20 Personen</p>	<p>„For Women only“ – so lautet die Slogan für unsere Ladies Trailrun-Tour. Mit erfahrenen weiblichen Guides drehen wir eine gemeinsame Runde auf verschiedenen Untergründen. Egal, ob du noch keine oder bereits viel Erfahrung besitzt – die Tour ist für jede sportliche Lady geeignet.</p>
<p>Columbia Family Challenge</p>	<p>Datum: 12.10.2018 Uhrzeit: 13.00 – 16.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Columbia Stand</p> <p>Anmeldung: Am Columbia Family Challenge Info-Stand im Foyer. Die Kinder müssen sich, in Begleitung eines Erziehungsberechtigten für die Columbia Family Challenge registrieren. Die Teilnahme für alle Kinder, deren Eltern beim 360° TRAIL powered by Columbia teilnehmen, ist kostenlos.</p> <p>Teilnehmerzahl: unbegrenzt</p>	<p>An allen drei Festival-Tagen erwartet euch die Columbia Family Challenge. Bei einer Reise durch die verschiedenen Mitmachstationen können sich große (ab 7 Jahren) und kleine (4- bis 6-Jährige) Abenteurer im Team mit gleichaltrigen in spaßigen Wettbewerben messen. Die Teams können vor Ort gebildet werden oder aber die Kinder kommen bereits im Team am Gelände an. Wie es sich für eine echte Reise gehört, erhalten die Kids einen originalen Columbia TRAIL-Pass, in welchem sie Stempel der einzelnen Challenge-Stationen sammeln können. Jede Station bietet Spaß und Freude für die Kids und zum Teil für Eltern. Egal ob Trails, Lern- und Geschicklichkeitsaufgaben oder eine Digitale Rallye durch Garmisch – hier ist für jeden etwas dabei.</p>

360° Trail powered by Columbia

12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

Trailrun Parcours powered by Columbia	Datum: 12.10.2018 Location: angrenzend an die 360° TRAIL Expo	Direkt angrenzend an die 360° TRAIL-Expo findet ihr die Trailrun Parcours powered by Columbia. Hier könnt ihr verschiedene Schuhe der Partner testen, euch aufwärmen oder einfach nur zum Spaß drüber laufen. Die Parcours können während der Expo-Zeiten frei begangen werden.
Filmabend presented by TRAIL Magazin	Datum: 12.10.2018 Uhrzeit: 18.15 – 19.00 Uhr Location: im Olympiasaal des Kongresshauses in Garmisch- Partenkirchen	Filmabend presented by TRAIL Magazin : Einen Sommer lang - Lebenslauf in 41 Etappen - von Denis Wischniewski

360° Trail powered by Columbia
12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

Workshops – Samstag, 13.10.2018

Thema	Informationen	Beschreibung
<p>Nach dem Trail ist vor dem Trail – besser regeneriert durch optimale Ernährung</p>	<p>Referentin: Friederike Meyer (Apothekerin, Ernährungsberaterin)</p> <p>Datum: 13.10.2018 Uhrzeit: 9.00 – 11.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Olympiasaal</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 20 Personen pro Kurs</p>	<p>Neben verschiedenen Regenerationsmaßnahmen ist auch die richtige Nährstoffauswahl und der Zeitpunkt der Zufuhr mitentscheidend für einen leistungsfähigen Körper. Erfahrt mehr über passende Lebensmittel und stellt im Workshop euren eigenen Regenerationsshake her.</p>
<p>Funktionelles Krafttraining – eine Einführung in das Stabi-Training für Läufer</p>	<p>Trainer: Michael Kley (Diplom Sportwissenschaftler, Heilpraktiker, Athletiktrainer für Profi-Sportler)</p> <p>Datum: 13.10.2018 Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Outside/ Raum Bayern</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 15 Personen pro Kurs</p>	<p>Ein Ausreichendes Maß an Beweglichkeit und Stabilität ist die Voraussetzung für das gesunde Laufen ohne Überlastungserscheinungen und Verletzungen. Im Fokus des Stabilitätstraining eines Läufers sollte das Kniegelenk und der Rumpf stehen. In dem Workshop gibt es eine Einführung in ein sinnvolles Stabi-Training für Läufer mit Übungen zum Mitnehmen und Nachmachen.</p>

360° Trail powered by Columbia
12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

<p>Korrdinations- und Gleichgewichtsübungen</p>	<p>Trainerin: Carolin Strauhal (Dipl. Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin Sales & Marketing Coordinator Germany/Austria für ICEBUG)</p> <p>Datum: 13.10.2018 Uhrzeit: 12.00 – 12.30 Uhr</p> <p>Treffpunkt: ICEBUG-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 20 Personen pro Kurs</p>	<p>Mit unterschiedlichen Kleingeräten werden wir unser Gleichgewicht auf den Prüfstand stellen. Ziel ist es ein Gefühl für unseren Körper und unseren Körperschwerpunkt zu entwickeln, um somit ein besseres Zusammenspiel innerhalb der Muskulatur zu erreichen. Dies wirkt sich positiv auf den ganzen Bewegungsapparat aus.</p>
<p>Local Trailrun mit Norbert Kutschera</p>	<p>Trainer: Norbert Kutschera (Selbständiger)</p> <p>Datum: 13.10.2018 Uhrzeit: 13.00 – 15.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Festival-Bühne</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 20 Personen pro Kurs</p>	<p>Norbert kennt sich in der Region Zugspitz Arena bestens aus und zeigt euch eine seiner Lieblingsstrecken.</p>
<p>Wie du mit dem richtigen Stockeinsatz zu besserer Leistung und mehr Spaß im Trailrunning gelangst</p>	<p>Referentin: Anna Hughes (Lauf- und Lifecoach sowie Mentaltrainerin)</p> <p>Datum: 13.10.2018 Uhrzeit: 14.00 – 15.00 Uhr</p> <p>Location: LEKI-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 15 Personen pro Kurs</p>	<p>Werde effizienter und schneller mit Stöcken sowohl beim Bergab- als auch beim Berghochlaufen. In diesem Workshop erfährst du Techniken, wie du Stöcke auf Trails jeder Art am sinnvollsten einsetzt, um ein besserer Trailrunner zu werden. Für Anfänger und Geübte, die Input wollen.</p>

360° Trail powered by Columbia
12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

<p>Downhill-Running mit On</p>	<p>Trainer: On Trainer</p> <p>Datum: 13.10.2018 Uhrzeit: 14.00 – 15.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: On-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 15 Personen pro Kurs</p>	<p>Die meisten Tipps zum Trailrunning drehen sich um das Thema Uphill und das Bergablaufen wird oftmals allein der Schwerkraft überlassen. Viele Läufer haben Berührungängste mit dem Downhill-Running, da es "schlecht für die Gelenke" sei. Doch mit der richtigen Technik und dem richtigen Schuh kann der Downhill-Teil deines Laufs zum verdienten Adrenalin-Kick nach dem kräftezehrenden Aufstieg werden.</p> <p>On zeigt dir wie! Sei dabei beim Workshop On Downhill-Running und teste den Cloudventure mit der patentierten CloudTec®-Sohle. Die mikrotechnische, griffige Sohle greift auch bei anspruchsvollsten Bedingungen und erleichtert dir dank vertikaler und horizontaler Dämpfung den Auf- und Abstieg.</p>
<p>Pilates</p>	<p>Trainerin: Verena Krinninger-Fischer</p> <p>Datum: 13.10.2018 Uhrzeit: 16.30 – 17.30 Uhr</p> <p>Location: Griesstraße 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 15 Personen pro Kurs</p>	<p>Vorrangiges Ziel des Pilatestrainings ist die Stärkung der tiefen, stabilisierenden Muskulatur. Eine Basis an mobilisierenden und beweglichkeitserweiternden Übungen ist dafür aber unerlässlich. Auf alle Teilnehmer wartet also ein vielseitiges Bewegungsprogramm, das sich zum Ziel setzt, den Körper aus muskulärer, bindegewebiger und gelenkiger Sicht aufzurichten und zu stärken.</p>

360° Trail powered by Columbia
12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

Vorträge – Samstag, 13.10.2018

Thema	Uhrzeit, Treffpunkt, Trainer, Teilnehmerzahl	Beschreibung
<p>Motivation</p>	<p>Referentin: Caja Schöpf (Outdoor Athlete, Mentalcoach Speaker, Sportsmodel)</p> <p>Datum: 13.10.2018 Termin: 11.00 – 12.00 Uhr</p> <p>Location: Olympiasaal</p> <p>Teilnehmerzahl: unbegrenzt</p>	<p>Vortrag mit anschließender Fragerunde: What your mind believes, your body achieves. Der Kopf spielt, egal wo, immer eine zentrale und steuernde Rolle, ein Multi Manager sozusagen. Und dass dieser Manager all seinen Aufgaben im Beruf, Alltag, Privatleben, etc. nachkommen kann, muss es dem Kopf, unserem Mindset, gut gehen. Dabei spielt Bewegung eine zentrale Rolle, was nicht immer leicht ist, denn dafür fehlt oft die Motivation. Wie ich mich trotzdem aufraffen kann, den inneren Schweinehund überwinden und gerade jetzt beim grauen, regnerischen und nasskalten Regenwetter Sport treibe, könnt ihr im Vortrag von Sportpsychologin Caja Schöpf erfahren. Denn das Thema Motivation spielt nicht nur im Leistungssport, sondern auch bei jedem anderen Menschen eine große Rolle im Leben - Motivation als Schlüssel zu einem ausgeglichenen Mindset.</p>

360° Trail powered by Columbia
12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

<p>Ausbildung zum Trailrunning Guide</p>	<p>Referent: Sebastian Hallmann (Lauftraining, Funktionelles Training, Coaching)</p> <p>Datum: 13.10.2018 Termin: 14.30 – 15.15 Uhr</p> <p>Location: Raum Tirol</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 20 Personen</p>	<p>Die positive Entwicklung des Trailrunnings erfordert die Ausbildung kompetenter Guides, um die Trailrunner auf ihren Wegen in meist technischem Gelände zu begleiten und zu schulen. Welche Anforderungen die Ausbildung stellt und welche Inhalte vermittelt werden, stellt Sebastian Hallmann von der Firma max2 vor.</p>
<p>Vortrag von Johnathan Wyatt</p>	<p>Referent: Jonathan Wyatt (La Sportiva Athlet)</p> <p>Datum: 13.10.2018 Termin: 16.00 – 16.45 Uhr</p> <p>Location: Olympiasaal</p> <p>Teilnehmerzahl: unbegrenzt</p>	<p>Jonathan Wyatt erzählt über sein Leben, seine Erfolge und Erfahrungen im Trailrun. Vortrag mit Diashow und anschließender Fragerunde.</p>
<p>"Kompressionstextilien im Ausdauersport – Machen die richtigen Strümpfe wirklich schneller?"</p>	<p>Referent: Dr. Hermann Meyer (Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule Köln, staatl. gepr. Skilehrer)</p> <p>Datum: 13.10.2018 Termin: 15.00 – 15.45 Uhr</p> <p>Location: folgt</p> <p>Teilnehmerzahl: unbegrenzt</p>	<p>Vortrag mit anschließender Fragerunde</p>

360° Trail powered by Columbia

12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

Side Events – Samstag, 13.10.2018

Thema	Informationen	Beschreibung
Morning Run presented by Columbia	Datum: 13.10.2018 Uhrzeit: 07.00 – 08.00 Uhr Treffpunkt: Vor dem Columbia-Zelt auf der Expo Teilnehmerzahl: 2 Gruppen mit unterschiedlichen Leistungslevel, max. 15 Personen pro Gruppe.	Lockerer, entspannter Trailrunning Lauf für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Kochelberg-Alm. Bei der Alm (850 Meter hoch) genießen wir den Ausblick und machen uns über eine andere Strecke wieder auf den Rückweg. Bevor wir zurück zu unserem Treffpunkt bei der Expo laufen, kehren wir beim Café Centro im Zentrum von Garmisch ein und lassen uns eine frische Brezel und einen heißen Cappuccino schmecken.
Kurz-Checks & Taping mit Yvonne Burkert	Datum: 13.10.2018 Uhrzeit: 09.30 – 11.30 Uhr 15.00 – 17.00 Uhr Location: Physio-Zelt auf der Expo (bei Schlechtwetter im Kongresshaus) Anmeldung: Eine Anmeldung dafür ist nicht möglich!	Teilnehmer von 360° TRAIL powered by Columbia haben die Möglichkeit, sich von Yvonne Burkert (selbständige Physiotherapeutin aus München) im Rahmen eines „Kurz-Checks“ behandeln und dann taping zu lassen.

360° Trail powered by Columbia

12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

<p>Columbia Family Challenge</p>	<p>Datum: 13.10.2018 Uhrzeit: 10.00 – 16.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Columbia Stand</p> <p>Anmeldung: Am Columbia Family Challenge Info-Stand im Foyer. Die Kinder müssen sich, in Begleitung eines Erziehungsberechtigten für die Columbia Family Challenge registrieren. Die Teilnahme für alle Kinder, deren Eltern beim 360° TRAIL powered by Columbia teilnehmen, ist kostenlos.</p> <p>Teilnehmerzahl: unbegrenzt</p>	<p>An allen drei Festival-Tagen erwartet euch die Columbia Family Challenge. Bei einer Reise durch die verschiedenen Mitmachstationen können sich große (ab 7 Jahren) und kleine (4- bis 6-Jährige) Abenteurer im Team mit gleichaltrigen in spaßigen Wettbewerben messen. Die Teams können vor Ort gebildet werden oder aber die Kinder kommen bereits im Team am Gelände an. Wie es sich für eine echte Reise gehört, erhalten die Kids einen originalen Columbia TRAIL-Pass, in welchem sie Stempel der einzelnen Challenge-Stationen sammeln können. Jede Station bietet Spaß und Freude für die Kids und zum Teil für Eltern. Egal ob Trails, Lern- und Geschicklichkeitsaufgaben oder eine Digitale Rallye durch Garmisch – hier ist für jeden etwas dabei.</p>
<p>Trailrunning Eibsee</p>	<p>Datum: 13.10.2018 Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 20 Personen</p> <p>Highlight: Die Tour wird von Jonathan Wyatt begleitet</p>	<p>Laufen ist nicht gleich laufen – das merkst du beim Trailrunning auf jeden Fall. Verschiedene Untergründe, die Balance und Koordination fordern sowie die Höhenluft haben ihren Einfluss auf die Performance. Aber dafür fällt der Flow auch größer aus. Die Eibsee-Runde wird in verschiedene Leistungslevels aufgeteilt. Freut euch auf einen spektakulären Blick auf die Zugspitze und den glasklaren Eibsee.</p>

360° Trail powered by Columbia
12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

<p>Speed-Dating - Welche Marke passt zu dir?</p>	<p>Datum: 13.10.2018 Uhrzeit: 13.00 – 14.00 Uhr Location: Expo auf dem Richard-Strauss-Platz, Garmisch-Partenkirchen</p>	<p>Treffe mit dem TRAIL Magazin die Aussteller von 360° TRAIL und bekommt tiefere Einblicke in die Philosophie einer Marke und die technologischen Konzepte ihrer Produkte.</p>
<p>Podiumsdiskussion presented by TRAIL Magazin</p>	<p>Datum: 13.10.2018 Uhrzeit: 17.00 – 18.00 Uhr Location: im Olympiasaal des Kongresshauses in Garmisch-Partenkirchen Titel: Über alle Berge. Warum es gut ist, dass Trail Running so viele Definitionen kennt.</p>	<p>Im Rahmen von 360° TRAIL presented by Columbia freuen wir uns auf eine sehr spannende Podiumsdiskussion.</p> <p>Wohin läuft Trailrunning? Wie wichtig sind Wettbewerbe? Wird Trailrunning gar olympisch? Oder zu einem Sport, den jeder für sich selbst definiert. Läufer, ein Veranstalter und ein Funktionär, der den Sport doch von der Pike kennt, diskutieren und definieren die Marschroute unseres Sports.</p> <p>Gäste: Sebastian Hallmann, Robert Pollhammer, Sandra Mastropietro, Jonathan Wyatt,</p> <p>Die Moderation übernimmt Clemens Niedenthal vom TRAIL Magazin.</p>

360° Trail powered by Columbia
12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

<p>Gamsalm Run powered by SILVA</p>	<p>Datum: 13.10.2018 Uhrzeit: 17.30 – 18.30/19:00 Uhr Treffpunkt: Info-Stand Teilnehmerzahl: unbegrenzt</p>	<p>Am Samstagabend planen wir für euch einen Lauf auf die Gamsalm, mit Startpunkten von Grainau, Ehrwald und Garmisch aus. Je nach Lust und Laune könnt ihr die Strecke laufen oder wandern – wir stellen entsprechende Guides bereit! Die Entspannung folgt dann beim gemeinsamen Hüttenabend auf der Gamsalm (Anmeldung separat erforderlich!).</p>
<p>adidas TERREX Women's Run zur Gamsalm mit Caja Schön</p>	<p>Datum: 13.10.2018 Uhrzeit: 17.30 – 18.30/19:00 Uhr Treffpunkt: Info-Stand Teilnehmerzahl: unbegrenzt</p>	<p>Ladies, ihr habt die einmalige Gelegenheit beim adidas TERREX Women's Run mit Caja Schöpf zur Gamsalm zu laufen! Von Beginner bis Experte – der Lauf zur Gamsalm ist jede Powerfrau geeignet! Die Entspannung folgt dann beim gemeinsamen Hüttenabend auf der Gamsalm (Anmeldung separat erforderlich!).</p>
<p>Trailrun Parcours powered by Columbia</p>	<p>Datum: 13.10.2018 Location: angrenzend an die 360° TRAIL Expo</p>	<p>Direkt angrenzend an die 360° TRAIL-Expo findet ihr die Trailrun Parcours powered by Columbia. Hier könnt ihr verschiedene Schuhe der Partner testen, euch aufwärmen oder einfach nur zum Spaß drüber laufen. Die Parcours können während der Expo-Zeiten frei begangen werden.</p>

360° Trail powered by Columbia

12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

Workshops – Sonntag, 14.10.2018

Thema	Informationen	Beschreibung
<p>Downhill-Running mit On</p>	<p>Trainer: On Trainer</p> <p>Datum: 14.10.2018 Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: On-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 15 Personen pro Kurs</p>	<p>Die meisten Tipps zum Trailrunning drehen sich um das Thema Uphill und das Bergablaufen wird oftmals allein der Schwerkraft überlassen. Viele Läufer haben Berührungsängste mit dem Downhill-Running, da es "schlecht für die Gelenke" sei. Doch mit der richtigen Technik und dem richtigen Schuh kann der Downhill-Teil deines Laufs zum verdienten Adrenalin-Kick nach dem kräftezehrenden Aufstieg werden.</p> <p>On zeigt dir wie! Sei dabei beim Workshop On Downhill-Running und teste den Cloudventure mit der patentierten CloudTec®-Sohle. Die mikrotechnische, griffige Sohle greift auch bei anspruchsvollsten Bedingungen und erleichtert dir dank vertikaler und horizontaler Dämpfung den Auf- und Abstieg.</p>

360° Trail powered by Columbia

12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

<p>Korrdinations- und Gleichgewichtsübungen</p>	<p>Trainerin: Carolin Strauhal (Dipl. Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin Sales & Marketing Coordinator Germany/Austria für ICEBUG)</p> <p>Datum: 14.10.2018 Uhrzeit: 10.00 – 10.30 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 20 Personen pro Kurs</p>	<p>Mit unterschiedlichen Kleingeräten werden wir unser Gleichgewicht auf den Prüfstand stellen. Ziel ist es ein Gefühl für unseren Körper und unseren Körperschwerpunkt zu entwickeln, um somit ein besseres Zusammenspiel innerhalb der Muskulatur zu erreichen. Dies wirkt sich positiv auf den ganzen Bewegungsapparat aus.</p>
<p>Wie du mit dem richtigen Stockeinsatz zu besserer Leistung und mehr Spaß im Trailrunning gelangst</p>	<p>Referentin: Anna Hughes (Lauf- und Lifecoach sowie Mentaltrainerin)</p> <p>Datum: 14.10.2018 Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr</p> <p>Location: LEKI-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 15 Personen pro Kurs</p>	<p>Werde effizienter und schneller mit Stöcken sowohl beim Bergab- als auch beim Berghochlaufen. In diesem Workshop erfährst du Techniken, wie du Stöcke auf Trails jeder Art am sinnvollsten einsetzt, um ein besserer Trailrunner zu werden. Für Anfänger und Geübte, die Input wollen.</p>
<p>Gesunder Einstieg ins Trail-Running</p>	<p>Trainer: Philipp Peter (Sportwissenschaftler, Ausdauer-Coach von Formkurve)</p> <p>Datum: 14.10.2018 Uhrzeit: 12.00 – 13.30 Uhr</p> <p>Location: Formkurve- Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 12 Personen pro Kurs</p>	<p>Der Trendsport Trail-Running wird seit einigen Jahren auch bei vielen Laufeinsteigern und Freizeitsportler immer beliebter. Philipp von Formkurve zeigt dir wie Du am besten mit dem Trail-Training beginnst, wie du Überlastungen vermeidest und wie du schnelle Trainingserfolge erreichst?</p>

360° Trail powered by Columbia
12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

Vorträge – Sonntag, 14.10.18

Thema	Uhrzeit, Treffpunkt, Trainer, Teilnehmerzahl	Beschreibung
<p>"Kompressionstextilien im Ausdauersport – Machen die richtigen Strümpfe wirklich schneller?"</p>	<p>Referent: Dr. Hermann Meyer (Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule Köln, staatl. gepr. Skilehrer)</p> <p>Datum: 14.10.2018 Termin: 10.00 – 10.45 Uhr</p> <p>Location: folgt</p> <p>Teilnehmerzahl: unbegrenzt</p>	<p>Vortrag mit anschließender Fragerunde</p>
<p>"Ultra-Trailläufer Harald Bajohr und Holger Boller on Stage"</p>	<p>Referent: Harald Bajohr und Holger Boller</p> <p>Datum: 14.10.2018 Termin: 11.00 – 11.45 Uhr</p> <p>Location: Outdoor Bühne (Richard-Strauss-Platz)</p> <p>Teilnehmerzahl: unbegrenzt</p>	<p>Vortrag mit anschließender Fragerunde</p>

360° Trail powered by Columbia

12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

Side Events – Sonntag, 14.10.2018

Thema	Informationen	Beschreibung
<p>Morning Run presented by Columbia</p>	<p>Datum: 14.10.2018 Uhrzeit: 07.00 – 08.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Vor dem Columbia-Zelt auf der Expo</p> <p>Teilnehmerzahl: 2 Gruppen mit unterschiedlichen Leistungslevel, max. 15 Personen pro Gruppe</p>	<p>Lockerer, entspannter Trailrunning Lauf für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Kochelberg-Alm. Bei der Alm (850 Meter hoch) genießen wir den Ausblick und machen uns über eine andere Strecke wieder auf den Rückweg. Bevor wir zurück zu unserem Treffpunkt bei der Expo laufen, kehren wir beim Café Centro im Zentrum von Garmisch ein und lassen uns eine frische Brezel und einen heißen Cappuccino schmecken.</p>
<p>Kurz-Checks & Taping mit Yvonne Burkert</p>	<p>Datum: 14.10.2018 Uhrzeit: 09.30 – 11.30 Uhr</p> <p>Location: Physio-Zelt auf der Expo (bei Schlechtwetter im Kongresshaus)</p> <p>Anmeldung: Eine Anmeldung dafür ist nicht möglich!</p>	<p>Teilnehmer von 360° TRAIL powered by Columbia haben die Möglichkeit, sich von Yvonne Burkert (selbständige Physiotherapeutin aus München) im Rahmen eines „Kurz-Checks“ behandeln und dann tapen zu lassen.</p>

360° Trail powered by Columbia

12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

<p>Columbia Family Challenge</p>	<p>Datum: 14.10.2018 Uhrzeit: 10.00 – 14.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Columbia Stand</p> <p>Anmeldung: Am Columbia Family Challenge Info-Stand im Foyer. Die Kinder müssen sich, in Begleitung eines Erziehungsberechtigten für die Columbia Family Challenge registrieren. Die Teilnahme für alle Kinder, deren Eltern beim 360° TRAIL powered by Columbia teilnehmen, ist kostenlos.</p> <p>Teilnehmerzahl: unbegrenzt</p>	<p>An allen drei Festival-Tagen erwartet euch die Columbia Family Challenge. Bei einer Reise durch die verschiedenen Mitmachstationen können sich große (ab 7 Jahren) und kleine (4- bis 6-Jährige) Abenteurer im Team mit gleichaltrigen in spaßigen Wettbewerben messen. Die Teams können vor Ort gebildet werden oder aber die Kinder kommen bereits im Team am Gelände an. Wie es sich für eine echte Reise gehört, erhalten die Kids einen originalen Columbia TRAIL-Pass, in welchem sie Stempel der einzelnen Challenge-Stationen sammeln können. Jede Station bietet Spaß und Freude für die Kids und zum Teil für Eltern. Egal ob Trails, Lern- und Geschicklichkeitsaufgaben oder eine Digitale Rallye durch Garmisch – hier ist für jeden etwas dabei.</p>
<p>Trailrun-Tour</p>	<p>Datum: 14.10.2018 Uhrzeit: 12.30 – 13.30 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 20 Personen</p>	<p>Laufen ist nicht gleich laufen – das merkst du beim Trailrunning auf jeden Fall. Verschiedene Untergründe, die Balance und Koordination fordern sowie die Höhenluft haben ihren Einfluss auf die Performance. Aber dafür fällt der Flow auch größer aus.</p> <p>Bei der Trailrun-Tour werdet ihr von erfahrenen Guides begleitet. Die Tour eignet sich für alle Leistungslevels.</p>

360° Trail powered by Columbia

12.10. - 14.10.2018



Workshops, Vorträge & Side Events

<p>Ladies Trailrun</p>	<p>Datum: 14.10.2018 Uhrzeit: 12.30 – 13.30 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 20 Personen</p>	<p>„For Women only“ – so lautet die Slogan für unsere Ladies Trailrun-Tour. Mit erfahrenen weiblichen Guides drehen wir eine gemeinsame Runde auf verschiedenen Untergründen. Egal, ob du noch keine oder bereits viel Erfahrung besitzt – die Tour ist für jede sportliche Lady geeignet.</p>
<p>Trailrun Parcours powered by Columbia</p>	<p>Datum: 14.10.2018 Location: angrenzend an die 360° TRAIL Expo</p>	<p>Direkt angrenzend an die 360° TRAIL-Expo findet ihr die Trailrun Parcours powered by Columbia. Hier könnt ihr verschiedene Schuhe der Partner testen, euch aufwärmen oder einfach nur zum Spaß drüber laufen. Die Parcours können während der Expo-Zeiten frei begangen werden.</p>