

## Jugend Trailrunning Weekend Aigle-Luan - Info

**01.-02. November 2025**

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer

Bald treffen wir uns wieder für die dritte Ausgabe unseres Trailrunning-Jugendwochenendes in Aigle-Luan!

Wir werden ein Wochenende voller Sport, Spaß, Abenteuer und tollen Erlebnissen erleben.

Wir werden die Möglichkeit haben, auf den Strecken des Up & Down Aigle-Rennens vom Frühling 2026 zu trainieren.

In diesem Dokument findest du einige Informationen über das Wochenende.

Das gesamte Leiterteam freut sich auf diese Woche!

Bis bald, sportliche Grüsse  
Gabriel Lombriser

\*Hier ist ein Link zum Video des letztjährigen Camps:  
<https://youtube.com/shorts/VNcHHI2JGfo>



## Informationen

### **Kontakt**

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

### **Unterkunft**

Cabane de Luan, Corbeyrier

<https://www.luan.ch/la-cabane/description/>

### **Beginn des Camps**

Wir treffen uns am Samstag, 01. November, um 10.35 Uhr direkt in Le Fahy (Zug-  
haltestelle 'Parc Aventure' (Richtung Les Diablerets)):

<https://maps.app.goo.gl/UQ1BEhRqgv8CimHj9>

Die Ankunft des Zuges an der Haltestelle Aigle - Parc Aventure ist um 10:35 Uhr. Es  
ist auch möglich, vom Bahnhof Aigle aus zu laufen (2km).

### **Ende des Lagers**

Das Camp endet um 16 Uhr in Luan. Um 16 Uhr fährt ein Bus nach Aigle ab.

### **Liste der mitzunehmenden Ausrüstung**

Wir befinden uns in den Bergen. Es kann 15 Grad warm und sonnig sein, aber auch  
-5 Grad kalt mit Regen und Nässe. Es ist besser, für alle Fälle etwas mehr mitzu-  
nehmen.

#### *Essen*

- Ein Picknick für Samstagmittag!!
- Snacks für unterwegs: Riegel / Biberli / etc.

#### *Unterkunft*

- Schlafsack, Kopfkissenbezug und ein Spannbettlaken!!
- Duschtuch
- Finken
- Necessaire (Zahnbürste, etc.)

#### *Lauftraining*

- Laufschuhe mit gutem Profil
- Laufschuhe für die Straße
- Laufrucksack mit Trinksystem (Flachmann oder Camelback), mind. 1 Ltr.
- Kleidung für jedes Wetter (Thermo-T-Shirt, Leggings, Regenjacke, Handschuhe, Mütze usw.)
- Stirnlampe (falls vorhanden)
- Kleine Notfallapotheke (falls vorhanden)

## *Sonstiges*

- Geld für den Bus von Aigle nach Luan und zurück (2 x 2.80 CHF mit Halbtax).
- GA/Halbtax, Identitätskarte, Krankenversicherungskarte.
- Gesellschaftsspiele

## **Organisation**

- Das Lager wird zweisprachig in Deutsch und Französisch organisiert.
- Wir haben die Unterkunft für uns und kochen selbst. Wir organisieren uns in kleinen Gruppen beim Kochen und Putzen.
- Cool & Clean - Engagement: Wir verhalten uns fair, verzichten auf Tabak und Alkohol und trainieren ohne Doping.

## **Betreuungsteam**

- Gabriel Lombriser
- François Leboeuf
- Theres Leboeuf
- Pat Flückiger
- Melanie Kunz

## **Programm**

Das Programm für das Wochenende ist sehr abwechslungsreich. Wir verbringen viel Zeit draußen und laufen auf den Trails. Das Lauftraining wird ergänzt durch :

- Lauftechnik (Lauf-ABC, spezifische Technik des Trail Running).
- Kräftigung der Muskulatur
- Maßnahmen zur Regeneration wie Stretching/Yoga/Mobilität
- Workshop

Die Trainingseinheiten werden an das Alter und die Lauffähigkeit angepasst

## **Gesundheit**

Bitte lass uns vor dem Kurs wissen, ob du irgendwelche gesundheitlichen Probleme hast, von denen der Kursleiter wissen muss. Selbstverständlich werden die Informationen vom Kursleiter vertraulich behandelt.

## **Versicherung/Haftung**

Die Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Alle Teilnehmer müssen über eine persönliche Kranken- und Unfallversicherung verfügen. Die Teilnahme liegt vollständig in der Verantwortung des Teilnehmers. Schadenersatzansprüche der Teilnehmer gegen den Veranstalter, gleich aus welchem Rechtsgrund, sind ausgeschlossen. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.

## Provisorisches Programm

### Samstag, 01. November 2025

**10:35** - Treffpunkt Parc Aventure, Aigle 🚶 Mit dem Zug: Halt in Aigle - Parc Aventure

**10:40-12:00** - Training: Analyse und Technik auf den Strecken Up and Down Aigle. -Gemeinsames Aufwärmen und Geschwindigkeitstraining. Anschließend zwei Gruppen:

-1 Runde des U18-Parcours (3,1 km, 172 m D+)

-1 Runde des Parcours Junioren & Elite (5,4 km, 406 m D+)

**12:00** - Picknick in Le Fahy, in der Nähe des Parc Aventure (eigenes Picknick mitbringen)

**13:30** - Nehmen den Bus 143 nach Luan vom Bahnhof Aigle (Ankunft um 14:00)

**14:00-15:30** - Einrichten der Zimmer und Ausruhen

**15:30** - Intervalltraining in homogenen Kleingruppen im Wald in Luan

**17:30** - Mobilitätstraining

**18:00** - Abendessen

**19:00** - Lagerfeuer (wenn das Wetter es zulässt) und Spiele

### Sonntag, 02. November 2025

**7:00** - Frühstück

**8:15 - 8:45** - Workshop

**9:00 - 11:00** - Trailrun mit 3 Streckenoptionen: Kurz, mittel, lang

**12:00** - Mittagessen

**13:30-14:00** - Aufräumen

**14:30-15:30** Gemeinsames Aufwärmen, dann ein Rundkurs mit Stationstraining (3) ~15 Min. pro Station.

**16:00** - Rückfahrt mit dem Bus nach Aigle. Ende des Camps.