



GARANTA
VERSICHERUNG

LET'S GO!
#trailrunningchallenge





GARANTA
VERSICHERUNG

**DARUM
GEHT'S**

#trailrunningchallenge

Wir suchen zwei Menschen wie „du und ich“, damit sich so viele User wie möglich mit den Teilnehmern der #trailrunningchallenge identifizieren können.

Idealerweise eine Frau und einen Mann zwischen 25 und 50 Jahren.

Ziel ist es, die Trainingsunterschiede der beiden Geschlechter aufzuzeigen. Wir wollen auch aufzeigen, wie die sportlichen Einheiten neben Job und Kindererziehung ideal im Alltag integrierbar sind.

Eine gewisse Grundfitness und eine Leidenschaft für's Laufen ist allerdings Voraussetzung.

Die Gewinner werden auf den 3-tägigen Trailmarathon beim Salzburg Trailrunning Festival mit professioneller Betreuung vorbereitet. Die Trainingsinhalte werden teilweise mit einem Videoteam im Vorfeld gefilmt und auf der #trailrunningchallenge-Landingpage und auf der Freizeitschutz by GARANTA-Facebookseite veröffentlicht.

Außerdem berichten die Gewinner laufend von ihrem Trainingsalltag mit Fotos und Videos. Wie geht es ihnen gerade, Trainingsinhalte, Höhen und Tiefen, wie klappt das Training in Verbindung mit dem Alltag, ...



GARANTA
VERSICHERUNG

**WIR
SUCHEN
DICH!**





GARANTA
VERSICHERUNG

**DU
BIST ...**



- Du bist zwischen 25 und 50 Jahre
- Laufen ist deine Leidenschaft, aber leider kommt dir der Alltag oft in die Quere?
- Du möchtest (wieder) durchstarten – mit professioneller Betreuung?
- Du bist Social Media-affin und bist bereit deine Trainingsfortschritte mittels Fotos und Videos auf Facebook zu teilen?
- Du möchtest deine persönlichen Grenzen austesten und dich für einen 3-teiligen Trailmarathon vorbereiten?
(Freitag-Sonntag, insgesamt 42,4 km und 1.860 hm)

Dann: Let's go!



GARANTA
VERSICHERUNG



U GET...

- ein auf dich abgestimmtes Trainingsprogramm mit wertvollen Tipps vom Profi Sepp Gruber
- Laktat-Leistungsdiagnostik sowie eine Videobewegungsanalyse zu Trainingsbeginn
- ein Paar Laufschuhe
- Berg-Special: Begleitete Wanderung mit dem G-Sport- und GARANTA Team auf den Hohen Göll oder Watzmann
- gratis Startplatz für den Trailmarathon presented by GARANTA Bergschutz-Versicherung beim Salzburg Trailrunning Festival
- 3-tägige GARANTA Bergschutz-Versicherung



GARANTA
VERSICHERUNG

U GET ...



Trailmarathon

20.-22. Oktober 2023

Beim Trailmarathon presented by GARANTA Bergschutz-Versicherung erwartest dich ein Marathon der ganz besonderen Art. An drei Tagen läufst du wunderschöne, abwechslungsreiche Trails und erlebst die Stadt Salzburg aus einer völlig neuen Perspektive!

Startzeiten:

Freitag, 20. Oktober 2023, 19:00 Uhr
Nightrun: 5,5 km und 80 hm

Samstag, 21. Oktober 2023, 16:15 Uhr
Festungstrail: 13,0 km und 480 hm

Sonntag, 22. Oktober 2023, 09:45 Uhr
Gaisbergtrail: 23,9 km und 1.300 hm

Streckenlänge/Höhenmeter: insgesamt 42,4 km und 1.860 hm



GARANTA
VERSICHERUNG

**PERFEKT
BETREUT**

Mag. Josef (Sepp) Gruber

- Sportwissenschaftler (Sport-Management und Trainingswissenschaften)
- staatlich geprüfter Triathlon-Trainer
- Ausdauer- und Bergsportler
- Betriebswirt

Sepp führt mit den Gewinnern eine Laktat-Leistungsdiagnostik sowie eine Videobewegungsanalyse zu Beginn der Challenge durch. Ziele werden definiert und ein individueller Trainingsplan wird erstellt. Und das Team von G-Sport begleitet die beiden Gewinner während der gesamten Trainingsphase.



GARANTA
VERSICHERUNG



**ABLAUF &
TIMINIG**

Bewirb´ dich

- Verrate uns in einem Video, warum genau du der/die Richtige für unsere #trailrunningchallenge bist. Schick´ uns dein max. 1-minütiges Bewerbungsvideo per E-Mail an trailrunningchallenge@garanta.at.
- Ob du einer der beiden glücklichen Gewinner bist, erfährst du per E-Mail.
- Über deinen „Daumen hoch“ auf unserer Facebook-Seite freuen wir uns



GARANTA
VERSICHERUNG

ABLAUF & TIMINIG

Start der Challenge

- Du startest gemeinsam mit deinem Coach Sepp und erarbeitest deine Ziele und deinen persönlichen Trainingsplan.
- Professionelle Videobegleitung durch das GARANTA Team.
- Update: Halte uns und unsere Community am Laufenden, wie es dir beim Training geht. Schick uns Fotos und Videos deiner Trainingseinheiten von Mai bis Oktober.
- Berg-Special: Jetzt wird´s Zeit! Zeig uns deinen Trainingsfortschritt bei einer hochalpinen Wanderung auf über 2.500 hm im September. Wir begleiten dich mit der Kamera.
- Trailmarathon: Das GARANTA Team begleitet dich alle drei Tage mit der Kamera. Wie war dein Fazit?



GARANTA
VERSICHERUNG

LET'S GO!
#trailrunningchallenge

