

BOOTCAMP

Optimale Vorbereitung für den Wildsau Dirt Run

Was ist der **Wildsau Dirt Run**? (Video; Bilder)

Die *Wildsau* ist ein Dirt Run welcher deine physischen und mentalen Grenzen auslotet. Gefordert sind nicht nur Kondition, Ausdauer und Geschicklichkeit, sondern auch Teamgeist und Kameradschaft. Vor dir liegen die härtesten 10 km deines Lebens, oder du nimmst die Herausforderung an, und stellst dich den 20 km. Die Strecke führt dich durch Wälder, über Wiesen und Flüsse mit Steigungen und Abhängen. Hindernisse fordern auf deinem Lauf Geschicklichkeit, Kraft und vor allem Kameradschaft. Manche werden die Hilfe anderer Wildsäue brauchen, um die Strecke zu absolvieren. Das Gefühl sich den Titel Wildsau verdient zu haben schwer zu beschreiben. Die Wildsau mehr als nur ein Lauf ist. Wenn du bereit bist, dich dieser Herausforderung zu stellen, melde dich zu einem der Events an. Studenten erhalten bei Angabe der Matrikelnummer 25% Ermäßigung (gültig für [Einzel-](#) und [Teamanmeldung](#))

Körperliche Fitness steigert den Genussfaktor. Im Bootcamp schaffen wir die nötigen körperlichen Grundlagen!

Was ist Bootcamp? Als „Bootcamp“ versteht man im Fitnessbereich Training, bei dem Drill, Strenge und anstrengendes Training im Vordergrund stehen. Es ist darüber hinaus ein abwechslungsreiches Outdoortraining in der Gruppe, das bei jeder Wetterlage stattfindet. Der eigene Körper, natürliche Gegenstände wie Bänke und Stufen sowie verschiedene Kleingeräte wie elastische Bänder machen es zu dem perfekten Ganzkörpertraining, das auf das individuelle Fitnesslevel angepasst wird. Es stellt ein hartes Workout dar, bei dem die Teilnehmer bei entsprechendem Trainingsengagement folgendes erwarten können:

- Hohe Kalorienverbrennungsrate (bis zu 800kcal/h möglich!)
- Rascher Aufbau von Kraft, Ausdauer, sowie Schnelligkeit und Koordination
- Durchhaltevermögen, Willenskraft stärken
- Eigene Grenzen ausloten
- Sich Auspowern
- Sich selber intensiv spüren
- Hoher Wohlühl- und Zufriedenheitsfaktor nach dem Training

