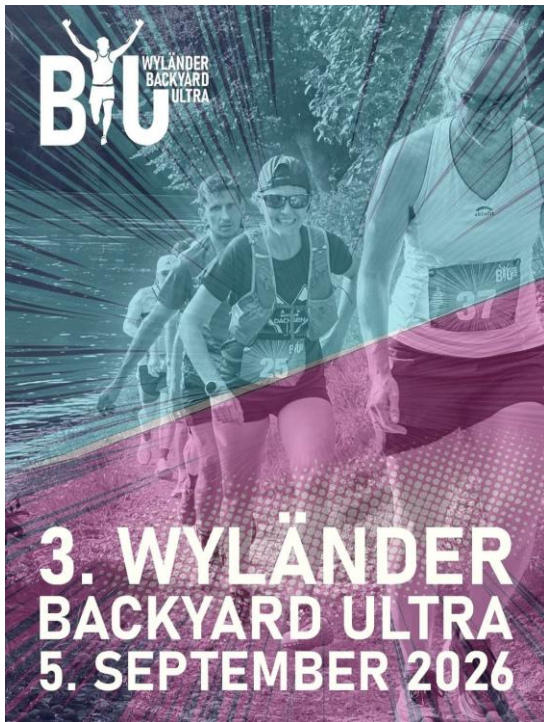


Backyard Ultra Trainingsabende – Deine optimale Vorbereitung auf den 3. Wyländer Backyard Ultra 2026



Was dich erwartet:

An vier Trainingsabenden (Mai / Juni / Juli / August), teile ich meine persönlichen Erfahrungen aus vier Backyard Ultras und zahlreichen Ultra- Läufen mit dir, um dich bestmöglich auf deinen Wettkampf am 5. September vorzubereiten. Nebst dem Erfahrungsaustausch, praktischen Trainings und verschiedenen Inputs meinerseits, bleibt viel Zeit um Fragen zu beantworten und Wünsche aus der Gruppe zu berücksichtigen. Du lernst Gleichgesinnte kennen, machst dich mit der Originalstrecke vertraut und wirst körperlich sowie mental auf den 5. September vorbereitet. Nach den Trainingsabenden werde ich dir jeweils die wichtigsten Punkte kompakt zusammengefasst per E-Mail / Whatsapp zusenden.

Zielgruppe:

Die Abende sind für alle Teilnehmer/innen des 3. Wyländer Backyard Ultras gedacht. Geeignet sowohl für Anfänger/innen, welche erste Erfahrungen in diesem Rennformat sammeln möchten, wie auch für erfahrene Läufer/innen, welche ihr Wissen erweitern und damit ihre Rundenleistungen verbessern möchten. Einzige sportliche Anforderung: Du solltest eine Runde (6.7 km) locker joggen können, da wir die Originalstrecke gemeinsam absolvieren und kennenlernen werden. Am letzten Abend werden wir eine Backyard- Ultra Simulation über vier Runden machen. Wer sich das nicht zutraut, kann auch nur einzelne Abende buchen oder den letzten Abend nach Belieben kürzen.

Über mich:

Ich bin Pascal, 42 Jahre alt und seit über 20 Jahren begeisterter Langstreckenläufer. Als Vater von zwei kleinen Mädchen versuche ich meinen Trainingsalltag so effektiv wie möglich zu gestalten, um mit überschaubarem Zeitaufwand einen bestmöglichen Trainingsnutzen zu erreichen. Seit meinem ersten Backyard Ultra im 2021 liebe ich dieses Rennformat. Runde für Runde in einer Gruppe von Gleichgesinnten zu laufen und seinen Körper bis ans Limit zu fordern, hat einen Reiz für mich, welcher schwierig zu beschreiben ist.

Am letzten Wyländer Backyard Ultra erreichte ich mit 24 Runden den geteilten 3. Platz. Meine Bestleistung an einem Backyard Ultra liegt aktuell bei 28 Runden.

Ich freue mich, wenn ich dich mit dem Backyard Ultra Fieber anstecken und auf deinem Weg zur persönlichen Bestleistung unterstützen kann.

Themen Abend 1:

- Gruppe kennenlernen / Erfahrungsaustausch
- Grobe Trainingsplanung bis zum Wettkampf
- Wochenstruktur & Trainingsumfang
- Welche Trainingseinheiten wirklich Sinn machen
- alternative / ergänzende Trainings
- 1 gemeinsame Runde auf der Originalstrecke

Ziel: Du gehst mit einem klaren 4-Monats-Plan nach Hause.

Themen Abend 2:

- Ernährung im Training und Wettkampf
- Schlaf / Erholung / Verletzung
- Ausrüstung für den Wettkampf
- Gemeinsames Krafttraining (mit Übungen ohne Gewichte)
- 1 gemeinsame Runde auf der Originalstrecke

Ziel: Du kennst geeignete Kraftübungen, um diese selbstständig ausführen zu können.

Themen Abend 3

- Renntaktik (Tempo / Unterschiede Tag- und Nacht / Gehstrategien)
- Durchhaltestrategien (mentale Tipps & Tricks)
- Umgang mit Schmerzen und negativen Gedanken
- Persönliche Zielsetzung definieren
- 1 gemeinsame Runde auf der Originalstrecke

Ziel: Du gehst mit einer klaren Taktik und mental gestärkt nach Hause!

Themen Abend 4

- 4h-Backyard-Simulation, als Gruppe auf der Originalstrecke
- Verschiedenen Tempo- Varianten testen (davon 2 Runden in der Dunkelheit mit Stirnlampe)
- Verpflegung und Materialwechsel testen in den Pausen
- Viel Zeit für offene Fragen und Fachsimpeln während dem Laufen
- letzter Feinschliff vor dem Rennen

Ziel: Du fühlst dich bereit für dein Rennen in 4 Wochen!

Ort:

Badi Dachsen (auf der Originalstrecke des Wyländer Backyard Ultra)

Gruppengrösse:

Die Trainingsabende finden ab 5 Personen statt.

Die Gruppengrösse ist auf maximal 10 Personen begrenzt, damit individueller Austausch und persönliche Fragen genügend Raum haben.

Daten:

1. Abend: Mittwoch 13. Mai 2026, 19:00 – ca. 21:00 Uhr
2. Abend: Mittwoch 10. Juni 2026, 19:00 – ca. 21:00 Uhr
3. Abend: Mittwoch 8. Juli 2026, 19:00 – ca. 21:00 Uhr
4. Abend: Samstag 8. August 2026, 19:00 – ca. 23:00 Uhr

Kosten

- Einzelabend: CHF 40.00 (davon CHF 5.00 für den Verein Badi Dachsen)
- Komplettpaket (alle 4 Abende): CHF 120.00 (davon CHF 15.00 für den Verein Badi Dachsen)

Wenn sich 10 Personen für das Komplettpaket (alle 4 Abende) anmelden, haben diese Anmeldungen Vorrang gegenüber den Einzelabendbuchungen.

Nach deiner Anmeldung sende ich dir eine E-Mail mit meinen Kontoangaben / meiner Natelnummer für die Bank- oder TWINT- Überweisung. Mit deiner Zahlung meldest du dich definitiv für die Trainingsabende an.