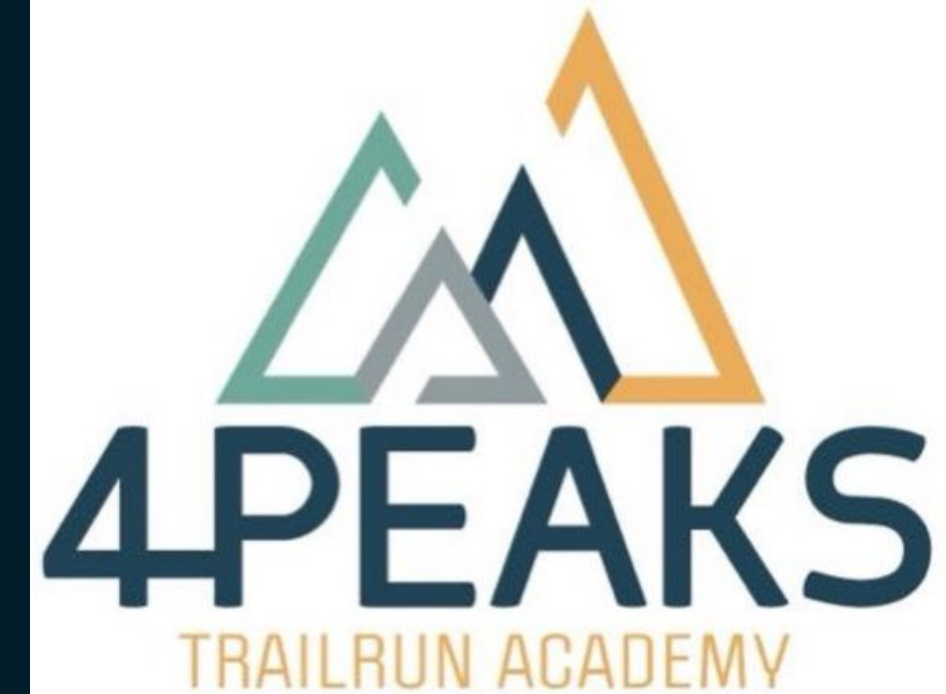


# 4peaks

W W W . 4 P E A K S . N L

## '4Peaks trailrunacademy staat voor training, beleving en herstel'



- 
- Functional training/PT
  - Trailrunacademy
  - Trips (skitouring, wandelen of outdooractiviteiten)



*Run the Mountains!*

**Friday, 05 June – Saturday, 06 June 2026**



# Meet Our Team



**Arjen van der Horst**

- Personal trainer/eigenaar
- Skitouring/trips
- Bergtrails



**Marc Kokkelink**

- Werkzaam bij 4Peaks
- Marathon/Ultras
- Bergtrails





21 K

1050 hoogtemeters

32K

2094 hoogtemeters

36 K

2663 hoogtemeters ITRA!

45 K

2940 Hoogtemeters

70 K

Nog een verassing





# Annerlhof

---

- Half pension (ontbijt/avondeten)
- Vlakbij centrum Maria Alm
- Bar
- Alleen gasten van 4peaks

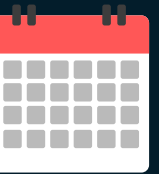




# Programma

01

20 weeks hardloopschema specifiek gericht op bergtrails



02

Krachttraining in de zaal (opbouw voor trailrun in bergen)



03

Krachttraining op papier

04

Extra trainingen beginnen al november 2025



05

4 specials

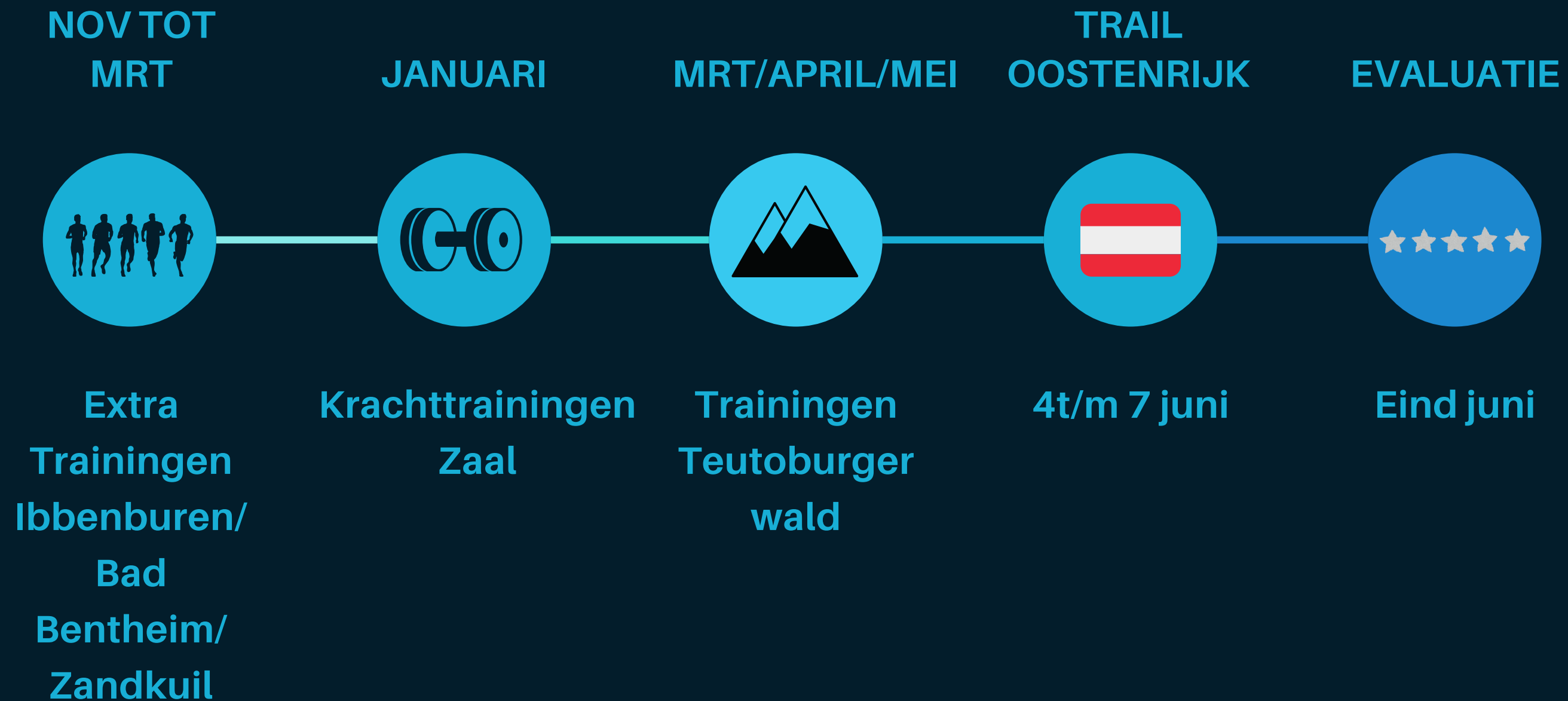


06

Voeding en materiaaladvies



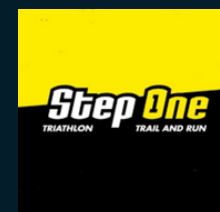
# TIJDSLIJN 2025/2026





# Specials Teutoburgerwald

- Testen schoenen
- Navigatie/Techniek
- Klimmen/dalen
- Lange afstandsloop
- Hapje/drankje





## Pakket trailruntrip incl. voorbereiding

- Hardloopshirt 4 PEAKS
- Krachtschema/trainingen
- 4 specials
- Extra hardlooptrainingen start november 2025
- Voeding en materiaal advies
- 3 overnachtingen in hotel(Halfpension)
- 20 weeks trainingsprogramma

950€



# Mis het niet en schrijf je nu in!

*Exclusief: vervoer naar Maria Alm en startbewijs trailrun*

**Boek nu je plek voor het 4Peaks programma van 2026 en daag jezelf uit!**



## Contact Us

---

-  **+31610486274 Arjen**  
**+31630142004 Marc**
-  [www.4peaks.nl](http://www.4peaks.nl)
-  [Trailrunacademy@4peaks.nl](mailto:Trailrunacademy@4peaks.nl)
-  Denekamperstraat 73 Ootmarsum

**Schrijf je snel in voor deze reis en trail (max. 26 Plekken)!!**