

TRAIL RUNNING CAMP
HOHE SALVE
3.-6. JUNI 2027

DAS HOHE SALVE
MOVE & RELAX

MANUELA DIETZINGER
TRAIL. RUN. GUIDE.

Powered by STOX ENERGY SOCKS

Friendly supported by

adidas INFINITE TRAILS · adidas TERREX · LEKI · Anita SINCE 1886 · DINZLER KAFFEERÖSTEREI · orthomol sport · ACLIMA · ASTA

INKLUSIVE
FETT GEFÜLLTES NACHHALTIGES TRAILRUNNERS GOODIE-BAG

FOLLOW ME:



DAS TRAILCAMP IM ÜBERBLICK.

TERMIN	**Donnerstag, 3. Juni – Sonntag, 6. Juni 2027 //** 3 Nächte & 4 Lauftage
TRAILRUNNING GUIDES	Manuela Dietzinger & ein zweiter Guide zertifizierte Trailrunning Guides by ASTA
LEVEL & VORAUSSETZINGEN	**Geeignet für Einsteiger & Fortgeschrittene im Trailrunning** Gute läuferische Grundkondition: mind. 2–3h Std. am Stück laufen können (mit ca. 10 km in +/– 60 Minuten locker im flachen Gelände) Keine Sorge: Beim Trailrunning wird nicht alles gelaufen — Speedhiken auf steilen Passagen gehört dazu!
PROGRAMM	**DO 03.06.** Anreise, Vorstellung, easy Kennenlern Trail Run rund um Hopfgarten mit ca. 6 km /400 hm; Vortrag mit Q&A „How to Trailrun“ **FR 04.06.** Trailrun 21 km / ca. 1.200 hm, Stop am Bergsse, Techniktraining, Stocktechnik, Mobility, Wellness, aktive Regeneration **SA 05.06.** Trailrun ca. 16 km /1.000 hm zum Bergsee, Freizeit & Wellness, Yoga **SO 06.06.** Sunrise-Trailrun (bei gutem Wetter) oder Pre Breakfast Trail Run mit ca. 6–10 km/600hm, Wellness, individuelle Abreise.
VERPFLEGUNG	**„Sorglos-laufen“ Trail Camp Spezialpreis – 3/4 Pension** + Frühstücksbuffet ab 7:00 Uhr mit Move & Relax-Ecke + Nachmittags-Genuss-Jause ab 14:00 Uhr + 5-Gang Abendmenü aus der Energy-Küche + Healthy Begrüßungsdrink & Powersnack + Eintritt Move & Relax Bereich inkl. aller Kurse
KOSTEN CAMP	**Ab EUR 825 € / Person bei Buchung im Doppelzimmer.** **Einzelzimmer ab EUR 975** Alle Preise siehe Seite 6 oder gleich hier buchen.
LOCATION	**Das Hohe Salve Sportresort in Hopfgarten** Meierhofgasse 26 6361 Hopfgarten Tel.: +43 5335 2420 E-Mail: reservierung@hohesalve.at

DER ORT: HOPFGARTEN

Das Trail Running Camp das Hohe Salve Sportresort in Hopfgarten bietet Natur pur, wunderschöne Berggipfel, spannende Trails, aber auch Entschleunigung für Geist und Körper.

Hopfgarten im Brixental ist eine charmante Gemeinde in Tirol, in Österreich, bekannt für ihre atemberaubende Landschaft, herzlichen Atmosphäre und gemütlichen Gasthäusern sowie ihre Lage am Fuße der Hohen Salve.

Die Ferienregion rund um den Berg Hohe Salve ist im Sommer wie Winter (liegt direkt am Fuße des Skigebiets) ein wahres Paradies für Outdoor-Sportler. Die zahlreichen Trailrunning Strecken in der beeindruckenden Bergkulisse der Kitzbüheler Alpen begeistern Hobby- sowie Profisportler. Gemeinsam machen wir die Natur im Brixental zu deiner individuellen Trainingsstrecke. Rein in die Laufschuhe und los geht‘s.





DAS TRAILRUNNING CAMP

FOLLOW ME ...

Erlebe täglich geführte Trailrunning-Touren

mit zertifizierten Trail Running Guides & Coaches und lerne meine Lieblingsstrecken kennen, entdecke neue Trails und wachse über dich hinaus!

Workshops & Know-how

Theoretische und praktische Einführung in die Welt des Trailrunnings:

- Lauftechnik-Tipps (Up-und Downhilltechniken)
- Stockeinsatz beim Trailrunning
- Training & Regeneration
- Mobility & Kraft
- Verhalten in den Bergen
- Tourenplanung & Wetterkunde
- Ernährungstipps & Longevity
- Wettkampfplanung und persönliche Erfahrungsberichte (z.B.(Ultra-)Trail-Events)

Aktive Regeneration & Wohlfühlmomente inklusive

- Mobility, Stretching Training, Lauf ABC
- Yogaeinheiten
- Wellness & SPA-Bereich im Relax Bereichs
- Fitnesstudio und Kurse im Move Bereich
- Physio und Massagen (gegen Gebühr an der Rezeption buchbar)

Leih- und Testausrüstung:

- LEKI: Trailrunning-Stöcke,
- Trailrunning-Schuhe, Jacken und Lauf-Westen von adidas TERREX

Goodies & Partner

Alle Teilnehmer:innen erhalten ein nachhaltig gefülltes Goodie-Bag mit Produkten unserer Partner: adidas TERREX, STOX, LEKI, Anita, Orthomol Sport, DINZLER Kaffeerösterei, Aclima und vielen mehr!

Teilnehmerzahl

Minimum 5 Teilnehmer, max. 18 Teilnehmer

DAS HOHE SALVE SPORTRESORT.

Wer es noch nicht kennt: Das Sportresort Hohe Salve verspricht mehr als die erlebnisreiche Auszeit in Österreich. Ob das Fitness- und Wohlfühlprogramm im Move & Relax Bereich, die modernen Zimmer und Räumlichkeiten für Events & Seminare oder die Aktivitäten, bei denen Sie sich sowohl im Sommer als auch im Winter vor den Türen des großzügigen Resorts austoben können – all dies macht den Besuch im Das Sportresort Hohe Salve zu einem unvergleichlichen Erlebnis.

LEISTUNGEN

- 3x Übernachtung inkl. 3/4 Pension = 4 Power Days
- Genießer Frühstücksbuffet ab 7:00 Uhr mit Move & Relax-Ecke Natur- und Frischeprodukten aus der Region
- Nachmittags-Genuss-Jause (vegetarisch, vegan, glutenfrei möglich)
- 5-Gang Abendmenü aus der Energy-Küche
- Healthy Begrüßungsdrink & Powersnack
- Laufeinheiten, Techniktrainings laut Programm
- Aktive Regeneration: Mobility & Stretching- und Einheit mit Move & Relax Trainern
- Eintritt in den 1400 m² Move & Relax Bereich: Pool, Sauna, Dampfbad, Fitnessstudio
- inkl. 1x Pressotherapie mit Compex Recovery Boots
- Badetasche, Bademantel und Badeslipper auf dem Zimmer
- Kostenloses WLAN
- Kostenloser Parkplatz am offenen Parkdeck
- Massagen & diverse Körperbehandlungen (ggf. Physio) im Hotel gg. Aufpreis buchbar
- WLAN im gesamten Haus
- Hohe Salve Gästekarte

Familie und Begleitpersonen sind herzlich eingeladen im Camphotel dabei zu sein! Natürlich auch, wenn sie nicht „aktiv" beim Trail Running Camp teilnehmen!

Du läufst, deine Besties machen Urlaub!





KOSTEN CAMP & HOTEL

SPEZIAL-PACKAGEPREIS* FÜR 3 NÄCHTE: CAMP-SEMINAR & HOTEL

BEGLEITPERSONEN,
WIE PARTNER, FAMILIE & CO
SIND NATÜRLICH ♥-LICH
WILLKOMMEN!*

* ZUM GLEICHEN HOTEL-SPEZIALPREIS!
* DU LÄUFST, DIE ANDEREN MACHEN URLAUB!

ZIMMERKATEGORIE*: CLASSIC

€ 825,00 – Pro Person im Doppelzimmer bei Doppelbelegung

€ 975,00 – je Doppelzimmer zur Einzelnutzung

€ 1.650,00 – je Doppelzimmer zur Belegung mit zwei Personen

Buche hier deinen exklusiven Platz im Trailrunning Camp!

* Kategorie je nach Verfügbarkeit und exkl. Ortstaxe: € 2,60/Person & Nacht

INKLUSIVE hochwertig gefülltes Goodie-Bag der Partner:
LEKI, adidas TERREX, STOX Energy Socks, Dinzler Kaffeerösterei, Anita, Othomol Sport, Aclima ... u.v.m..

STORNOBEDINGUNGEN HOTEL-ZIMMER:

Bis 7 Tage vor Anreise können die Zimmer kostenfrei storniert werden.

STORNIERUNGSFRISTEN FÜR DAS CAMP-SEMINAR:

Da das Camp erst ab mindestens 5 Teilnehmenden stattfinden kann und die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte ich um Verständnis, dass bei einer Absage des Camp-Workshops Stornogebühren anfallen. Wenn eine Ersatzperson gefunden wird, entstehen keine Kosten. Die Stornierung muss schriftlich vor Campbeginn erfolgen. Eine Reiserücktrittsversucherung wird empfohlen.
Stornogebühren:

Bis 3 Monate vor Campbeginn kann das Campseminar kostenlos storniert werden
Bis 2 Monate vor Campbeginn: 20 % der Campgebühr
Bis 1 Monat vor Campbeginn: 50 % der Campgebühr
Bis 2 Wochen vor Campbeginn: 80 % der Campgebühr
Ab 1 Woche vor Campbeginn oder bei Nichtantritt: 100 % der Campgebühr
Die Stornierung muss schriftlich vor Campbeginn erfolgen.

PROGRAMM TAG 1 & TAG 2*

DONNERSTAG

ab 15.00 Uhr	**Individuelle Anreise // Check-In**
15.15	**Get-Together & Willkommens-Drink/Snack** im Foyer im 1. Stock (bei schönem Wetter auf der Restaurant-Terrasse) – in Laufbekleidung
15.30–17.00	**Warm-Up-Runde:** Sightseeing-& Kennenlern-Trailrun. Vorstellungsrunde / Strecke ca. 6 km und 300 hm
17.30–18.30	**Vortrag & Q&A „How to Trailrun“ & Verteilung Goodie-Bags**
18.30	**Gemeinsames Abendessen**

FREITAG

7.30 Uhr	**Frühstück**
8.30	**Ausgabe Testmaterial**
9.00	**Lauf ABC & Warm Up**
9:15–14:00	**Trailrun** mit ca. 22 km und 1.100 hm, inkl. Techniktraining, Laufanalyse, Tipps und Tricks auf den Trails, mit Einkehr, Länge & Dauer je nach Gruppengröße, Wetter und Leistungsniveau
ab 14.00	**Jausenbuffet**
TBA	**Stretching/Mobility** mit einem Move & Relax Trainer
	Freizeit für die Nutzung des Move & Relax Angebots
18.30	**Gemeinsames Abendessen**





PROGRAMM TAG 3 & TAG 4*

SAMSTAG

8:00	**Yoga** // Fit for Longrun
ab 8:30	**Frühstück**
10:00–14.00	**Trailrun** zum Bergsee mit ca. 16 km und 1.000 hm, inkl. Technik training, Tipps und Tricks auf den Trails Länge & Dauer je nach Gruppengröße, Wetter und Leistungsniveau
14.00–16.00	**JauseNBUFFET**
Danach	**Freizeit** / Nutzung des Move & Relax Angebots
18.30	**Gemeinsames Abendessen**

SONNTAG

ca. 5.00 Uhr ca. 6:00	**Sunsrise Trailrun** mit ca. 10 km, 650 hm Schlechtwetter-Alternative: Pre Breakfast Trailrun
ab 8.30–10:00	**Gemeinsames Frühstück**
10:30	**Feedbackrunde & Hang Out auf der Terrasse**/Konferenzraum
bis 11.00	**Check-Out**
danach	**Individuelle Abreise**
	Nutzung des Move & Relax Angebots

* (Wetterbedingte) Änderungen vorbehalten /// auf Wünsche der Gruppe wird vor Ort eingegangen!
Rein nach dem Motto: „Alles kann nichts muss!“ ;)

ALL YOU NEED IS:

Damit dein Trailrunning-Rucksack möglichst leicht bleibt, nehmen wir auf jeden Lauf nur die Ausrüstung mit, die wir für die jeweilige Tour brauchen. Bitte bring die auf der nächsten Seite aufgeführte Ausrüstung vollständig zum Camp mit. So bist du auch auf Regen, Wind und kühlere Pausen vorbereitet.

In den Bergen kann das Wetter schnell umschlagen, besonders auf über 1.500 Metern Seehöhe. Je nach Wettervorhersage empfehlen wir dir, zusätzlich warme Kleidung einzupacken. Wähle deine Kleidung so, dass du bei Bedarf den ganzen Körper bedecken kannst.

Vor jedem Lauf sagen dir deine Guides, welche Ausrüstung für die Tour nötig ist und welche zusätzlichen Schichten sie empfehlen.

TIPP: Hier findest du meine persönlichen Favoriten und Ausrüstungsempfehlungen!

UNBEDINGT EMPFOHLEN:
Bergrettungs- und oder Unfallversicherung!
Kosten bei Bergrettung z.B.: Hubschrauberrettung können bis zu 40.000 € betragen, Krankentransport 2.000 €, Kosmetische Operationen: 5.000 € ...

Tipps für Versicherungen:
Travelsecure (ab 9 € für 3 Tage)
ÖAV Jahresmitgliedschaft (79 € / Jahr) lohnt sich wenn du öfter in den Bergen unterwegs bist. *Hinweis: beim DAV keine Versicherung für Camps und Wettkämpfe!*





AUSRÜSTUNG.

DIE EMPFOHLENE AUSRÜSTUNG FÜR (D)EIN SICHERES CAMP:

- **Trailrunning Schuhe** mit Profil
- **Laufrucksack / Laufweste** (kein Wanderrucksack: zu groß und wackelt beim Downhill)
- **Wasserbehälter** (Flasks/Trinkflaschen oder Trinkblase insgesamt mind. 1 Liter)
- **Notfallpfeife** (oft am Rucksack bereits integriert)
- **Kleines Erste-Hilfe-Set** mit Notfalldecke, Kompresse, div. Pflaster, Mullbinde ggf. Blasenpflaster) **siehe** Amazon Empfehlungsliste
- **Wasserdichte Regenjacke** (Wassersäule 10.000 empfohlen)
- **Wetteradäquate Laufbekleidung** (lange & kurze Hose, langes & kurzes Laufshirt, ggf. nach Wettersituation ggf. wasserdichte Lauf- und Regenhose)
- **Handschuhe, Mütze und/oder Stirnband**, Buff und Cap
- **Verpflegung** für unterwegs: Riegel, Trockenfrüchte, Elektrolyte etc. (Lunchbag: Verpflegung, wie Brötchen, Obst, sonstiges etc. könnt ihr auch vom Alpenrose Frühstücksbuffet mitnehmen!)

OPTIONAL:

- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Stirnlampe für den Sunrisetrailrun (falls nicht vorhanden: bitte kurze Info an mich, kann geliehen)
- ggf. Sportuhr mit GPS (ggf. mit Herzfrequenzmessung)

TEST- & LEIHMATERIAL INKLUSIVE*:

- Trail Running Stöcke von LEKI
- Trail Running Schuhe, Westen und Regenjacken von Adidas TERREX

*Während der gesamten Campzeit. Rückgabe am letzten Tag des Camps.

CAMP KONDITION & LEVEL

TRAILRUNNING CAMP – FÜR EINSTEIGER, FORTGESCHRITTENE &GENUSSLÄUFER.

Das Trailrunning Camp richtet sich an alle, die Freude an Bewegung in der Natur haben – egal ob Trailrunning-Neuling, ambitionierte:r Läufer:in oder Genussläufer:in. Du solltest eine gute läuferische Grundkondition für mindestens 2–3 Stunden Laufen am Stück mitbringen.

TEMPO & GRUPPENEINTEILUNG

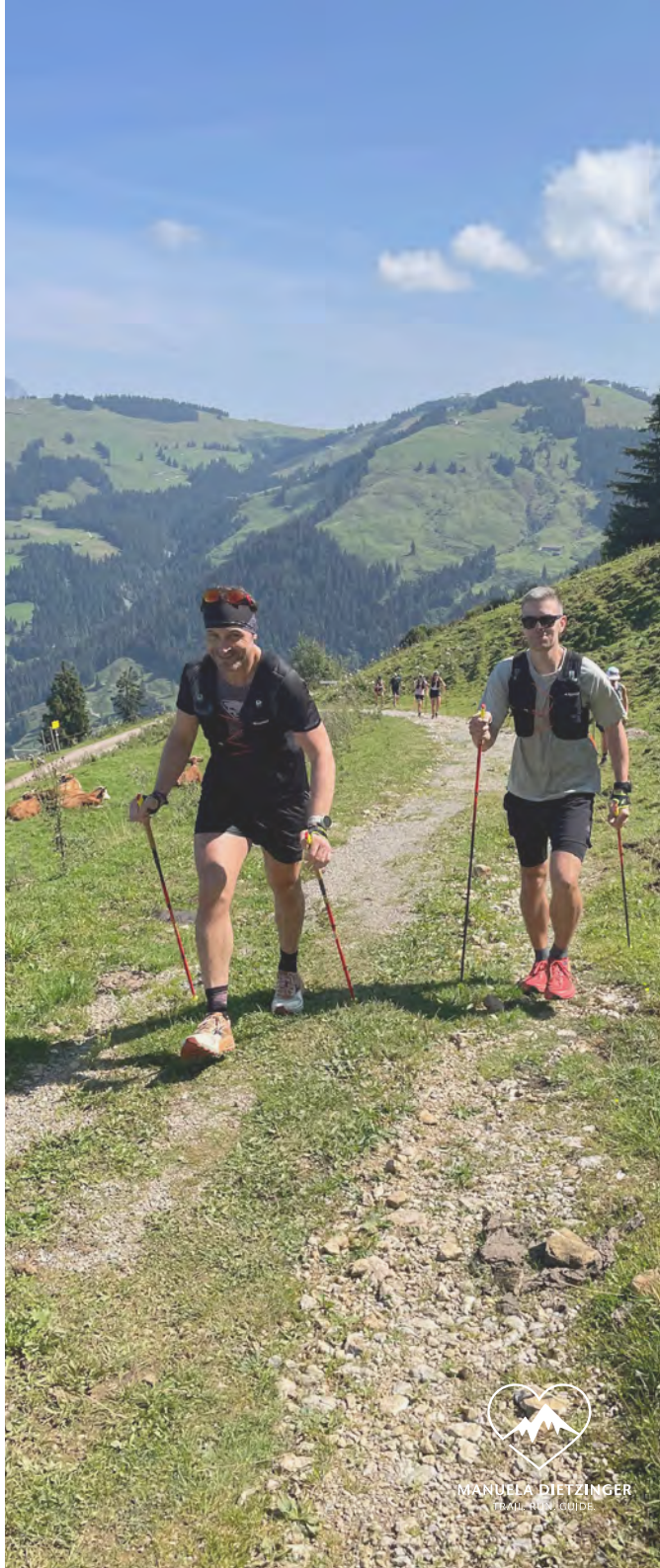
Die Laufgeschwindigkeit wird innerhalb der Gruppe naturgemäß variieren. Damit jede:r Teilnehmer:in in seinem eigenen Rhythmus laufen kann, halten wir die Gruppe nicht zwanghaft zusammen. Du kannst also in deinem Wohlfühltempo laufen – ohne Druck oder Hektik.
Aus Sicherheitsgründen führen wir die Gruppe an markanten Punkten – wie Weggabelungen oder Kreuzungen – wieder zusammen.
Diese Stopps nutzen wir zugleich für eine kleine Pause: zum Aussicht genießen, Dehnen oder für einen Snack.

GUIDES & SICHERHEIT

Uns wird ein zweiter Guide im Camp begleiten. So ist gewährleistet, dass verschiedene Leistungsniveau optimal betreut werden. Ein Guide läuft vorneweg und zeigt den Weg, der zweite sichert als „Besenwagen“ ab – so geht garantiert niemand verloren. Bei Bedarf teilen wir die Gruppe.

Das Trailrunning Camp ist kein Rennen. Im Mittelpunkt stehen der Spaß am Trailrunning, nachhaltiges Training und das Gemeinschaftserlebnis in der Natur.

Wichtiger Hinweis:
Trailrunning findet in der Natur statt, führt durch Naturschutzgebiete und über bestehende Pfade, Wege, Schotter- und Forststraßen – teils auch über öffentliche oder private Wege. Bitte beachte stets die Straßenverkehrsordnung und laufe bei Gegenverkehr links. Achtsamkeit und Respekt gegenüber der Natur haben bei uns oberste Priorität.





HAFTUNG & SOCIAL MEDIA.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Mit dem Anmeldeformular erhält der Teilnehmer den Haftungsausschluss inklusive Einverständniserklärung. Mit der Unterzeichnung bestätigt jede:r Teilnehmer:in, dass er bzw. sie gesundheitlich in der Lage ist, am Trailrunning-Camp teilzunehmen, sowie über die notwendige Trittsicherheit und Schwindelfreiheit verfügt – insbesondere auf alpinen oder ausgesetzten Trails in höheren Lagen.

FOTORECHTE

Während des Camps werden Fotos und Videos von den Teilnehmer:innen erstellt, die für Werbe- und Kommunikationszwecke (z. B. Print, Online, Social Media oder Video) verwendet werden können. Ich habe Verständnis, wenn jemand nicht auf Bildmaterial veröffentlicht werden möchte. In diesem Fall bitte ich euch, vor Campbeginn eine kurze Nachricht per E-Mail an manuela.dietzinger@trailrunguide.de

SOCIAL MEDIA & WHATSAPP

Für eine bessere Kommunikation (z. B. bei der Zimmerpartnersuche) und zur Stärkung der Gruppendynamik hat es sich bewährt, eine gemeinsame WhatsApp-Gruppe für alle Teilnehmenden zu erstellen.
Wenn du nicht in die Gruppe aufgenommen werden möchtest oder kein WhatsApp hast, gib mir bitte kurz Bescheid.

Außerdem freue ich mich, wenn du mir deinen Instagram-Account-Namen mitteilst – so können sich alle, auch für zukünftigen Austausch vernetzen!

ANREISE.

Am Anreisetag stehen die **Zimmer ab spätestens 15:00** Uhr zur Verfügung. Gepäck-Depot ist natürlich auch vorher möglich. Je nach Verkehrsmittel bitten wir Dich Deine Anreise nach den Zeiten zu planen. Nur so kann gewährleistet werden pünktlich loszulaufen.

Sollte eine pünktliche Anreise nicht möglich sein, kontaktiere mich bitte rechtzeitig unter **+49 (0)160 97925877.**

Auf Wunsch kann das Hotel gerne für Zusatznächte gebucht werden.

PS: Auch die Familie und Freunde sind herzlich als nicht-laufende Urlaubsbegleitung willkommen!

ADRESSE & KONTAKT:

Das Hohe Salve Sportresort
Meierhofgasse 26
6361 Hopfgarten

Tel.: +43 5335 2420
E-Mail: welcome@hohesalve.at

ANREISE:

- Mit Auto, Zug & Bus möglich. Mehr Infos hier.
- Kostenlose Parkplätze am Hotel.





ABOUT ME.

SERVUS!

Mein Name ist Manuela Dietzinger und ich bin im wunderschönen oberbayrischen Voralpenland aufgewachsen. Hauptberuflich bin ich als Marketing Experte und Content Creator tätig.

Seit 2016 schlägt mein Herz auch sportlich für das Trail- und Ultratrailrunning. Als begeisterte Wettkampfläuferin habe ich an zahlreichen (Ultra-)Marathons teilgenommen – darunter der Zugspitz Ultratrail, Transalpine Run, Ultratrail Cape Town, Puerto Vallarta Trail (Mexiko), Istria100 und der Madeira Ultratrail. Wann immer es meine Zeit erlaubt, bin ich draußen in den Bergen unterwegs – dort, wo ich meine größte Inspiration finde.

Als zertifizierte Trail Running Guide der ASTA (Austrian Sky- und Trailrunning Association) ist es mir eine Herzensangelegenheit, meine Leidenschaft für das Trailrunning und die Bergwelt mit anderen zu teilen und weiterzugeben.

Bei Fragen zu meinen Trailrunning-Camps oder allgemein rund ums Thema Trailrunning freue ich mich über eure Nachricht – ob per E-Mail, WhatsApp, Facebook oder Instagram.

KONTAKT.

Manuela Dietzinger

mobile. +49 (0)160 979 258 77
email. manuela.dietzinger@trailrunguide.de

FOLLOW ME:

PHOTOCREDITS:
@peakartimages
@philpham


MANUELA DIETZINGER
TRAIL. RUN. GUIDE.
@PhilPham