



ALPENROSE  
BAYRISCHZELL

TRAILRUNNING CAMP

BAYRISCHZELL

19.-22.09.2024

YOGA  
INKLUSIVE! \*  
\*optional



MANUELA DIETZINGER  
TRAIL. RUN. GUIDE.

Friendly supported by



FOLLOW ME:



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

\* ZUM GLEICHEN HOTEL-SPEZIALPREIS!  
\* DU LÄUFST, DEINE BEGLEITUNG MACHT URLAUB!



MANUELA DIETZINGER  
TRAIL RUN GUIDE

# DAS TRAILCAMP IM ÜBERBLICK.

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 19. September, 14:00 Uhr - Sonntag, 22. SEPTEMBER 2024 ca. 12:00 Uhr</b> = 3 Nächte / 4 Tage
<b>LEVEL &amp; VORAUSSETZUNGEN</b>	<b>Einsteiger &amp; Fortgeschrittene im Trailrunning</b> Läufer mit guter Kondition, für mind. 2 h am Stück im Flachen laufen ca. 1 h Laufen im Flachen unter 1 h 10 Min. Keine Sorge, zum Trailrunning gehört Speedhiken dazu!
<b>AB-„LÄUFE“</b>	<b>Donnerstag, 19.09.</b> Anreise, Welcome-Run ca. 5-10 km / ca. 500 hm, Vortrag <b>Freitag, 20.09.</b> Trailrun ca. 15-20 km / bis ca. 1.200 hm, Wellness, Mobility/Yoga <b>Samstag, 21.09.</b> Trailrun ca. 15-20 km / bis ca. 1.200 hm, Wellness, Mobility/Yoga; optional Seeberglauf ab 13:00 Uhr <b>Sonntag, 22.09.</b> Sunrise-Yoga/Trailrun (bei gutem Wetter) oder Pre Breakfast Trailrun mit ca. 6-10 km/600hm Mobility/Yoga, Wellness, Abreise.
<b>LOCATION &amp; BUCHUNG</b>	<b>Alpenrose Bayrischzell</b> Schlierseer Str. 6 DE-83735 Bayrischzell +49 (0)8023 819306 // <a href="mailto:info@bayrischzell-alpenrose.de">info@bayrischzell-alpenrose.de</a>
<b>VERPFLEGUNG</b>	<b>„Sorglos-laufen“ - Vollpension</b> + Frühstücksbuffet bio - vegan - vegetarisch - gesund + (Nach-)Mittagsjause mit Suppe, Brot, Kuchen, Obst... + Abends 3-Gang Abendmenü (vegan, vegetarisch, ... )
<b>KOSTEN CAMP</b>	<b>TRAILRUNNING CAMP WORKSHOP EUR 346,- pro Person</b>
<b>FRAGEN ZUM CAMP</b>	<b>MANUELA DIETZINGER</b> // Trailrunning Guide & Coach <a href="mailto:manuela.dietzinger@trailrunguide.de">manuela.dietzinger@trailrunguide.de</a> +49 (0)160 97925877
<b>KOSTEN HOTEL</b>	<b>HOTEL Alpenrose ab EUR 403,- pro Person</b> im DZ in Doppelbelegung Preise siehe Seite „KOSTEN CAMP & HOTEL“ auf S.6

**PAKETPREIS**  
ab 749 €

# DER ORT: BAYRISCHZELL.

---

Das **Trail Running Camp im Hotel Alpenrose** findet im malerischen Bergdorf Bayrischzell unterhalb des Wendelsteins statt. Natur, wunderschöne unzählige Berggipfel, spannende Trails, aber auch Entschleunigung für Geist und Körper.

Ob auf dem idyllischen Hochplateau Hochkreuth unter dem Wendelstein, in der durch zahlreiche Fernsehproduktionen bekannten malerischen Dorfmitte, am Sudelfeld, dem „Skiparadies“, an den Ufern des Soinsee oder im Freibad –

Erlebe Entspannung und Natur pur im Heilklimatischen Kurort Bayrischzell in der Alpenregion Tegernsee Schliersee!



MANUELA DIETZINGER  
TRAIL RUN GUIDE



# DAS TRAILRUNNING CAMP:

---

**FOLLOW ME ...** Auf den Spuren meiner „Heimat Trails“ und des Seeberglaufs ...“

- **Täglich geführte Trailrunning Touren**  
mit zertifizierten Trail Running Guides & Coaches, Yoga Teacher, ...
- **(Aktive) Regeneration mit Yoga**, Wellness im Hotel-SPA, Faszien- und Mobility-Training mit SANEO-Faszienrollen/EMS-Geräte zum Leihen, Massage im Hotel SPA (gg. Gebühr)
- **Leih- und Testausrüstung:**  
Leih- und Teststöcke von LEKI, Faszienrollen & EMS-Geräte von SANEO.  
TBD: Trailrunning-Schuhe von adidas TERREX.
- **Theoretische & praktische Einführung in die Welt des Trailrunnings:**
  - Lauftechnik-Tipps (Up- und Downhilltechniken)
  - Trailrunning Stocktechniken
  - Training und Regeneration
  - Mobility
  - Verhalten in den Bergen
  - Tourenplanung
  - Wetterkunde
  - Ernährungstipps
  - Pflichtausrüstung
  - Wettkampfplanung ...
- **Persönliche Erfahrungsberichte & Tipps** z.B. zu (Ultra-) Trail Running Wettkämpfen
- **Nachhaltig gefülltes Goodie-Bag der Sponsoren im Wert von über 250 € INKLUSIVE!!**  
adidas TERREX, Saneos, Orthomol Sport, Sidas, DINZLER Kaffeerösterei, Dattelbär uvm.
- **Maximale Teilnehmeranzahl:** 15 Teilnehmer

# DAS HOTEL ALPENROSE.

---

*Mitten im malerischen Bayrischzell, nur eine Autostunde von München entfernt, liegt das Hotel Alpenrose. Von hier aus kann man die Region Tegernsee Schliersee oder das nahe Tirol entdecken. Egal ob beim Trailrunning, Wandern, Radeln, Skifahren oder Golfen – die Alpenrose ist der perfekte Ausgangspunkt.*

*Das charmante Retro-Design der Alpenrose vereint rustikal-bayerisches Lebensgefühl mit dem Original-Stil der 50er und 60er Jahre. Die 33 gemütlichen, individuell eingerichteten Zimmer sind mit TV-Flatscreen, Sitzecke, Dusche/Bad/WC ausgestattet.*

*Auf der großen Sonnenterrasse könnt Ihr Euch am wunderschönen Alpenblick erfreuen und im neu gestalteten und lässigen Gastro Bereich verwöhnt Euch der Koch mit einer spannenden Mischung aus traditionellen bayerischen Klassikern und internationalen Gerichten. Eine Karte, die bayrisch geprägt ist, aber auch durch vegetarische und vegane Speisen ergänzt wird – vor allem Regionalität liegt der Alpenrose am Herzen.*

## LEISTUNGEN HOTEL Trailrunning Camp:

- Frühstück als Buffet von 07:00 Uhr bis 10:00 Uhr mit regionalen, vegetarischen und veganen kulinarischen Angeboten
- sowie die Möglichkeit, sich ein Lunchpaket „To Go“ zusammenzustellen
- Getränke und Obst im Tagungsraum, beim Vortrag und Yogasessions
- Nachmittagsjause mit Suppe & Kuchen
- 3-Gang-Abendmenü
- SPA Wellnessbenutzung (auch am Sonntag) inklusive Finnische Sauna & Dampfbad
- Massagen im Hotel buchbar
- W-LAN

\* Getränke tagsüber und abends ausgeschlossen

**\*\* Familie und Begleitpersonen sind herzlich eingeladen im Camphotel dabei zu sein! Natürlich auch, wenn sie nicht „aktiv“ beim Trailrunning Camp teilnehmen!  
Du läufst, deine Liebsten machen Urlaub!**



**PAKETPREIS**  
ab 749 €

# KOSTEN CAMP & HOTEL.

**HINWEIS: BUCHUNGEN BITTE SEPARAT!**

**TRAILRUNNING CAMP SEMINAR-GEBÜHR EUR 346,-**

Buchungsanfrage für das Camp-Seminar separat an den Veranstalter:  
[manuela.dietzinger@trailrunguide.de](mailto:manuela.dietzinger@trailrunguide.de)

**Die Buchung gilt nach Eingang der Campgebühr, auf folgendes Konto, als bestätigt:**

**Manuela Dietzinger**  
ING Frankfurt am Main  
IBAN. DE12500105175402045021  
BIC. INGDDEFFXXX

**STORNORICHTLINIEN CAMP-SEMINAR:**

Da das Camp erst ab einer bestimmten Teilnehmerzahl zustande kommt und diese dementsprechend kalkuliert sind, bitte ich um Verständnis, dass bei einer Absage Gebühren anfallen. Bis 30 Tage vor dem Seminar 10% Stornogebühr, ab 29 Tage vor Reisebeginn 25%, ab 21 Tage vor Reisebeginn 50%, ab 14 Tage vor Reisebeginn 70%, ab 7 Tage vor Reiseantritt oder bei Nichtantritt 90% Stornogebühr. Der jeweilige Differenzbetrag zur Anzahlung (volle Campgebühr) wird bei einer Stornierung auf das gewünschte Konto von mir rückerstattet. Die Stornierung des Camps muss in schriftlicher Form vor Campbeginn vorliegen. Wenn eine Ersatzperson gefunden wird, entstehen keine Kosten.

**KOSTEN HOTEL ALPENROSE CAMP SPEZIALPREIS FÜR 3 NÄCHTE\*: AB EUR 403,-\*\***

Anfragen und Buchungen mit dem Betreff „Trailrunning Camp“ an:  
[info@bayrischzell-alpenrose.de](mailto:info@bayrischzell-alpenrose.de)

**ZIMMER IN DOPPELBELEGUNG PRO NACHT/PERSON**

<b>Gemütliches Doppelzimmer</b>	<b>EUR 134,50</b>
Standard Doppelzimmer	EUR 139,50
Superior Doppelzimmer mit Balkon	EUR 144,50
Mehrbettzimmer	EUR 154,50

**DOPPELZIMMER IN EINZELBELEGUNG PRO NACHT & PERSON**

<b>Einzelzimmer</b>	<b>EUR 149,00</b>
Gemütliches Doppelzimmer	EUR 159,00
Standard Doppelzimmer	EUR 169,00
Superior Doppelzimmer	EUR 179,00

**ZIMMER IN BELEGUNG MIT 3 PERSONEN PRO NACHT/PRO PERSON**

<b>Mehrbettzimmer</b>	<b>EUR 129,00</b>
-----------------------	-------------------

\*\*zzgl. Ortsüblicher Kurtaxe

## DU BIST EIN LOCAL??

Dann ist das Campseminar für EUR 346,- \*auch ohne Hotel buchbar (auch tageweise) – auf Anfrage

*\* exklusive der Hotelleistungen.*

### Zubuchbare Hotel-Optionen

(inkl. Sauna/Wellness):

+ EUR 65,- Abendessen

+ EUR 80,- Frühstück & Abendessen



# ABLAUF TAG 1 & TAG 2

---

## Donnerstag, 19. September 2024

- ab 14:00–15:00 Uhr Individuelle Anreise /// Check-in
- 15:30 Treffpunkt an der Rezeption (in Laufbekleidung):  
Vorstellungsrunde
- 15:45 Warm-Up / Erster Sightseeing- und Kennenlern-Trailrun,  
Erste Technik-Tipps, Strecke: ca. 5–10 km und 300–500 hm.
- 18:00 Vortrag/Präsentation zum Thema Trailrunning:  
Geschichte, (Pflicht-)Ausrüstung, Wetterkunde, Tipps und  
Tricks, Trailrunning-Techniken, Nutrition, Trailplanung etc.
- Verteilung Goodie Bags der Sponsoren, Ausrüstungscheck  
und Leihmaterialausgabe
- ca. 18:30 Gemeinsames Abendessen: 3-Gang-Dinner

## Freitag, 20. September

- ca. 7:00–7:30 Morning Yoga (optional nach Absprache)
- ab 7:00 Frühstück
- 9:00–13:00 Trailrun mit Pausen ca. 15–22 km, ca. 1.000hm,  
Laufstiltraining, -analyse & -optimierung (Länge &  
Dauer nach Gruppengröße, Wetter und Leistungsniveau &  
Wünsche der Teilnehmer)
- 13:00–15:00 Lunch mit Suppe und Kuchen
- ab ca. 16:00 Aktive Regeneration mit Wellness und/oder Yoga/Mobility
- 18:30 Gemeinsames Abendessen: 3-Gang-Vital-Dinner





# ABLAUF TAG 3 & 4

---

## Samstag, 21. September

ca. 6:00–7:30	Morning Yoga (optional und Zeit nach Absprache)
ab 7:00	Frühstück
9:00–13:00	Trailrun mit Pausen ca. 15–22 km, ca. 1.000hm, Laufstiltraining, -analyse & -optimierung (Länge & Dauer nach Gruppengröße, Wetter und Leistungsniveau & Wünsche der Teilnehmer)
OPTIONAL:	Teilnahme Wettkampf Seeberglauf
13:00–15:00	Lunch mit Suppe und Kuchen
ab ca. 16:00	Aktive Regeneration mit Wellness und/oder Yoga/Mobility
18:30	Gemeinsames Abendessen: 3-Gang-Vital-Dinner

## Sonntag, 22. September

5:00 Uhr	Sunrise oder Pre-Breakfast Trailrun ca. 5–8 km, 600 hm und/oder Morning Yoga
ab 7:30 / 9:00	Frühstück
10:00	Check-out: Depot des Gepäcks kein Problem
13:30	Wellness im Hotel nach dem Lauf möglich
ca. 13:00	Gemeinsamer Abschluss/Verabschiedung Individuelle Abreise

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





# AUSRÜSTUNG.

---

Das bei Trailrun mitzuführende Gepäck werden wir auf das Notwendigste begrenzen, um den Trailrunningrucksack so leicht wie möglich zu halten. Da nicht immer die Sonne scheint und wir auch nicht ununterbrochen in Bewegung sind, muss die auf der nächsten Seite und für Trailrunning übliche **(PFLICHT-)AUSRÜSTUNG** mitgeführt werden.

Die Wetterbedingungen in den Gebirgen (auf über 1.500 Seehöhe) sind teilweise schwer einzuschätzen und können sich rasch ändern. Je nach Vorhersage empfehlen wir auch warme Bekleidung mitzubringen. Hier gilt der Grundsatz: Bekleidung mitnehmen, die die Haut im Zweifelsfall komplett bedeckt.

Der Guide wird Dir vor dem Lauf mitteilen, welche Ausrüstung empfehlenswert ist.

TIPP: [Hier](#) findest du meine persönlichen Favoriten und Ausrüstungsempfehlungen!





# (PFLICHT-)AUSRÜSTUNG.

---

## FÜR DAS CAMP:

- Trailrunning Schuhe mit Profil
- Laufrucksack / Laufweste (kein Wanderrucksack: zu groß und wackelt beim Downhill)
- mit Wasserbehälter (Flasks/Trinkflaschen oder Trinkblase mind. 1 Liter)
- Notfallpfeife (oft am Rucksack bereits integriert)
- Wasserdichte Regenjacke (Wassersäule 10–20.000 empfohlen)
- Wetteradäquate Laufbekleidung (lange & kurze Hose, langes & kurzes Laufshirt, ggf. wasserdichte Lauf- und Regenhose)
- Handschuhe, Mütze und/oder Stirnband, Buff und Cap
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- Kleines Erste-Hilfe-Set mit Notfalldecke, Kompresse, div. Pflaster, Mullbinde, Pinzette (ggf. Blasenpflaster) **Mein Tipp:** findet ihr alles im Erste-Hilfe-Set eures Autos oder in meiner Amazon Empfehlungsliste ;)
- Stirnlampe (falls nicht vorhanden: bitte kurze Info an mich)
- Verpflegung für unterwegs: Gels und Riegel, Trockenfrüchte, Elektrolyte etc. (Lunchbag: Verpflegung, wie Brötchen, Obst, sonstiges etc. könnt ihr auch vom Alpenrose Frühstücksbuffet mitnehmen!)
- ggf. Sportuhr mit GPS (ggf. mit Herzfrequenzmessung)

## EMPFOHLEN:

### Bitte eine Bergrettungs- und oder Unfallversicherung abschließen!

Kosten bei Bergrettung z.B.: Hubschrauberrettung bis zu 40.000 €, Krankentransport 2.000 €, Kosmetische Operationen: 5.000 € können u.a. sehr hoch sein.

### Beispiele für Versicherungen:

**Tipp:** [Travelsecure](#) (nur 9€ für 3 Tage), [DAV Jahresmitgliedschaft](#) (wenn du öfter in den Bergen unterwegs bist)

## TESTAUSRÜSTUNG:

- Faszienrollen und EMS-Geräte zum Testen von [Saneo](#)
- Trailrunning Stöcke von LEKI
- TBD: Trailrunning Schuhe und Regenjacken von adidas TERREX

# CAMP KONDITION & LEVEL ...

---

Das Trailrunning Camp ist für Trailrunning-Anfänger, Fortgeschrittene, Speed-Hiker und auch Genussläufer bestens geeignet. Deine Kondition als Läufer sollte für mind. 2h Laufen am Stück ausreichen, Geschwindigkeit 10 km bis ca. 1 h 10 Min und du solltest im alpinen Gelände schwindelfrei und trittsicher sein (Ein Bergablaufen sollte kein Problem darstellen).

Die Geschwindigkeit der einzelnen Teilnehmer in der Gruppe wird sich unterscheiden. Damit jeder Läufer seinen eigenen Rhythmus laufen kann, werden wir die Gruppe nicht zwanghaft zusammenhalten. Du kannst also Deinen eigenen Rhythmus laufen, ohne Dich zu hetzen.

Aus **sicherheitstechnischen Gründen** werden wir die Gruppe an markanten Stellen, wie Weggabelungen wieder vereinen. Hier können wir gleichzeitig Pause machen, die Aussicht genießen und dehnen oder einen Snack zu uns nehmen. Die Zusammenführung der Gruppe auf der Strecke ist eine grundlegende Sicherheitsregel und muss befolgt werden. **Halt und auf die Gruppe warten nach max. 1,5 km oder an der nächsten Weggabelung.**

Es begleitet uns ein zweiter Guide, sodass die Laufgruppe für jedes Tempo optimal betreut wird. Ggf. werden zwei Gruppen gebildet. Ein Guide läuft vorab und zeigt den Weg, der zweite Guide sichert als „Besenwagen“ ab. So geht auch niemand im Gelände verloren! ;)

**Das Trailrunning Camp ist kein Rennen, der Genuss und der Spaß am Trailrunning steht bei uns an erster Stelle.**

**ACHTUNG:** Trailrunning findet in der Natur statt, führt durch Naturschutzgebiete und über bestehende Pfade, Wege, Schotterstraßen, Forststraßen sowie über öffentliche und private Wege. Die Straßenverkehrsordnung ist einzuhalten und bei Gegenverkehr links zu laufen. Bei unangebrachtem Verhalten zu anderen Teilnehmern, verweigerter Hilfeleistung bei Not und Verunreinigung der Natur liegt es in der Verantwortung des Guides ggf. die Tour abubrechen.





# HAFTUNG & SOCIAL MEDIA.

---

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS UND FOTORECHTE:

Es werden bei diesem Camp auch Bilder von Euch zur Verwendung für Werbematerialien (Print, Online, Video etc.) gemacht. Ich kann es verstehen, wenn jemand keine Bilder von sich veröffentlicht haben will. Wenn ihr dies ablehnt, bitte dies vor Kursbeginn per E-Mail an [manuela.dietzinger@trailrunguide.de](mailto:manuela.dietzinger@trailrunguide.de) bekannt geben.

## DER HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

Inklusive einer Einverständniserklärung wird nach der Anmeldung an Euch versandt. Jeder Teilnehmer des Trailrunning-Camps versichert mit der Unterzeichnung der Haftungsausschlusserklärung zudem seinen Gesundheitszustand, seine Trittsicherheit und Schwindelfreiheit auf ausgesetzten Trails in höheren Lagen.

**Bitte den ausgefüllten und unterschriebenen Haftungsausschluss vor Beginn des Camps an [manuela.dietzinger@trailrunguide.de](mailto:manuela.dietzinger@trailrunguide.de) zurücksenden!**

Den Haftungsausschluss zum Download findest du [hier](#).

## SOCIAL MEDIA & WHATSAPP:

Für eine bessere Kommunikation (Zimmerpartnersuche! ;) und Gruppendynamik, hat es sich als sehr nützlich erwiesen für die Teilnehmer eine WhatsApp-Gruppe zu bilden.

Falls Du das nicht möchtest, bitt kurz ebenfalls Info an mich!

Außerdem kannst du mir gerne deine Instagram Account-Namen zusenden!



# ANREISE.

---

**Am Anreisetag stehen die Zimmer ab ca. 14:00 Uhr zur Verfügung.**

Ein 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!

Bei einer Voranreise oder Verlängerung der Buchungen erhältst du vom Hotel 20 % Nachlass auf den regulären Zimmerpreis.

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

## **KONTAKT:**

**Alpenrose Bayrischzell**  
Schlierseer Strasse 6  
83735 Bayrischzell

+49 8023 819 306  
info@bayrischzell-alpenrose.de

## **ANREISE:**

- Mit dem Auto ca. 1 h von München entfernt.  
Kostenlose Parkplätze am Hotel stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung
- Perfekte Zugverbindung (Bahnhof Bayrischzell - nur 1 Min Fußweg entfernt)
- TIPP: Fahrgemeinschaften via WhatsApp/Facebook Gruppe bilden!





# ABOUT ME & CONTACT.

---

## 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 bin ich als passionierte Ultratrail-Läuferin und als Wettkampfläuferin mit über 50 (Ultra-)Marathons (u.a. Zugspitzultratrail, Transalpine Run, Ultratrail Cape Town, Puerto Vallarta Mexico, Istrial100 ...) bin ich in jeder freien Sekunde in den Bergen unterwegs. Als Mitglied der adidas Runners Munich Crew, als TERREX Trail Coach und als zertifizierter Trail Running Guide der ASTA (Austrian Sky- und Trailrunning Association) freue ich mich meine Leidenschaft für das Trailrunning und die Berge weitergeben zu dürfen.

Bei Fragen zu meinen Camps & auch allgemein zum Thema Trailrunning könnt ihr mich gerne jederzeit per [E-Mail](#), [WhatsApp](#) oder auch via [Facebook](#) und [Instagram](#) kontaktieren!

## KONTAKT.

Manuela Dietzinger

mobile.        +49 (0)160 97925877  
email.         [manuela.dietzinger@trailrunguide.de](mailto:manuela.dietzinger@trailrunguide.de)

FOLLOW ME:





**MANUELA DIETZINGER**  
TRAIL. RUN. GUIDE.

PHOTOCREDITS:  
@peakartimages  
@philpham