

# TRAIL RUNNING CAMP

## HOHE SALVE

22.-25. AUGUST 2024

**\* INKLUSIVE \*  
TRAILRUNNERS  
GOODIE-BAG**



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

*Friendly supported by*





# DAS TRAILCAMP IM ÜBERBLICK.

---

<b>TERMIN</b>	<b>Donnerstag 22. – Sonntag, 25. August 2024 ///</b> 3 Nächte & 4 Tage
<b>TRAILRUNNING GUIDES</b>	<u><a href="#">Manuela Dietzinger</a></u> (Trailrunning Guide zert. by ASTA & TERREX Trail Coach, Athlete) & <u><a href="#">Anke Friedl</a></u> (Running Coach, Health Psychologist, Mobility Coach, & Team Schamel Athlete)
<b>LEVEL &amp; VORAUSSETZUNGEN</b>	<b>Einsteiger &amp; Fortgeschrittene im Trailrunning</b> Läufer mit Kondition für mind. 2 h am Stück im Flachen laufen (ca. 10 km unter 75 min im Flachen), Trittsicherheit und Schwindelfreiheit im alpinen Gelände.
<b>AB-„LÄUFE“</b>	<b>Donnerstag, 22.08.</b> Anreise, Welcomerun mit ca. 5-10 km und 300-500 hm , Vorstellung, „How to Trailrun“ Präsentation <b>Freitag, 23.08.</b> Trailrun ca. 18-20 km / 1.200 hm, Freizeit & Wellness, Mobility <b>Samstag, 24.08.</b> Trailrun ca. 15-20 km / 1.200 hm, Freizeit & Wellness, Mobility <b>Sonntag, 25.08.</b> Sunrise Run ca. 5-11 km / ca. 500 hm, Wellness, indiv. Abreise
<b>LOCATION</b>	<b>Das Hohe Salve Sportresort</b> Meierhofgasse 26 6361 Hopfgarten Tel.: +43 5335 2420 // E-Mail: welcome@hohesalve.at
<b>VERPFLEGUNG</b>	<b>„Sorglos-laufen“ – Halbpension Plus</b> + Frühstücksbuffet + Jause + Abends 4-Gang-Dinner + Eintritt Move & Relax Bereich
<b>KOSTEN CAMP</b>	<b>ab EUR 727 / Person bei Buchung im Doppelzimmer</b> alle Preise siehe Seite 6 oder gleich <u><a href="#">hier</a></u> buchen.



# DER ORT: HOPFGARTEN

---

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

Hopfgarten im Brixental ist eine charmante Gemeinde in Tirol, Österreich, bekannt für ihre atemberaubende Landschaft und ihre Lage am Fuße des majestätischen Wilden Kaisers.

Die Ferienregion rund um den Berg Hohe Salve ist im Sommer wie Winter 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.

Hopfgarten selbst ist ein malerischer Ort mit traditioneller Architektur, gemütlichen Gasthäusern und einer herzlichen Atmosphäre, die Besucher aus der ganzen Welt anzieht.





# DAS TRAILRUNNING CAMP:

---

## FOLLOW ANKE UND MIR ...

- **Täglich 1-2 geführte Trail Running Touren** mit zertifizierten Trail Guides & Coaches
- **Leih- und Testausrüstung:** Trailrunning-Schuhe von adidas TERREX, Trailrunning-Stöcke von LEKI
- **Theoretische und praktische Einführung in die Welt des Trail Runnings:**
  - Lauftechnik-Tipps (Up- und Downhilltechniken)
  - Stocktechniken
  - Training und Regeneration
  - Mobility
  - Verhalten in den Bergen
  - Tourenplanung
  - Wetterkunde
  - Ernährungstipps
  - Pflichtausrüstung
  - Wettkampfplanung ...
- **Persönliche Erfahrungsberichte & Tipps** zu (Ultra-)Trail Running Wettkämpfen
- **Nachhaltig gefülltes Goodie-Bag der Sponsoren im Wert von EUR 200 INKLUSIVE** für alle Teilnehmer: Saneo, Trailgear by adidas TERREX, Dinzler Kaffeerösterei, Datelbär, u.v.m. ... .
- **(Aktive) Regeneration:** Dehnen & Mobility, Wellness im Hotel-SPA, Pool, Physio und Massagen gg. Gebühr.

# DAS HOHE SALVE SPORTRESORT.

---

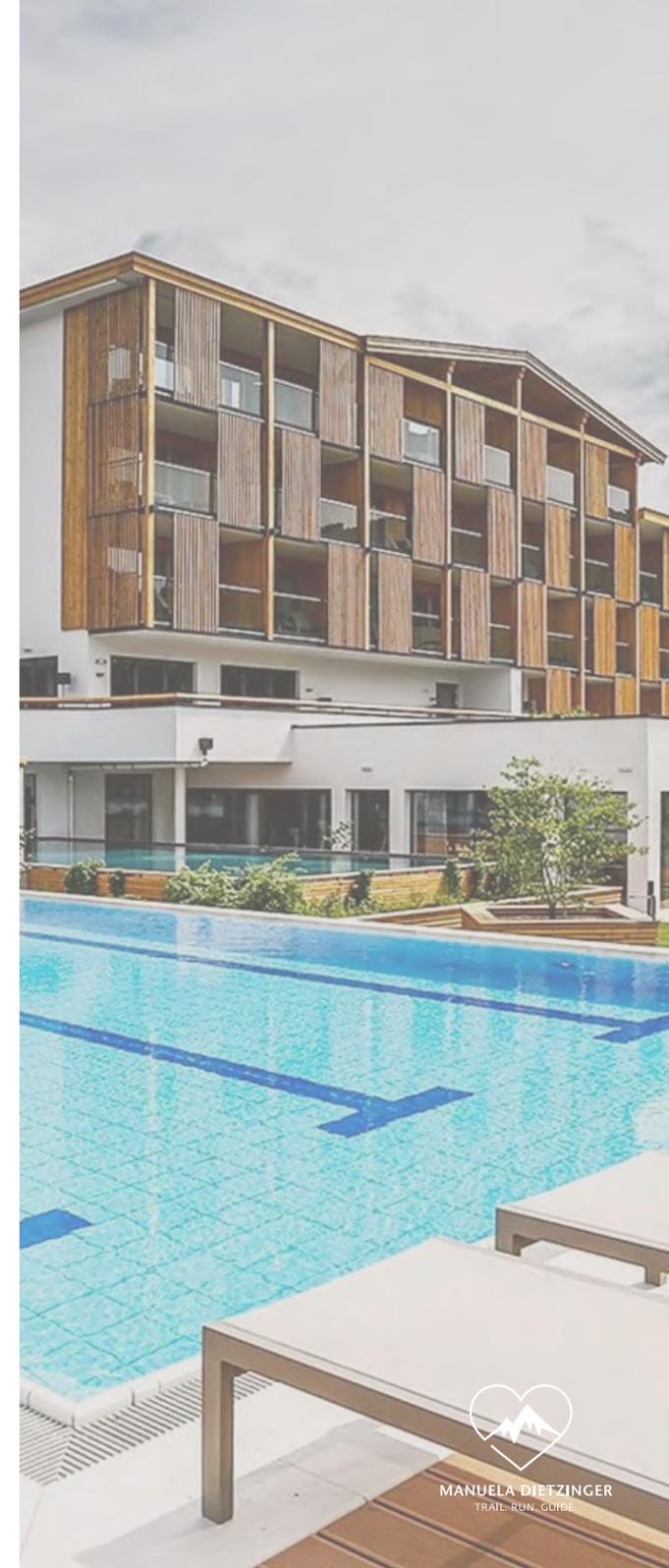
*Das Sportresort Das Hohe Salve verspricht mehr als die erlebnisreiche Auszeit in Österreich. Ob das Fitness- und Wohlfühlprogramm im Move & Relax Bereich, die modernen Zimmer und Räumlichkeiten für Events & Seminare oder die Aktivitäten, bei denen Sie sich sowohl im Sommer als auch im Winter vor den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

## LEISTUNGEN TRAILCAMP:

- 3x Übernachtung inkl. Frühstück und Abendessen = 4 Power Days
- Frühstücksbuffet ab 7:00 Uhr mit Move & Relax-Ecke Natur- und Frischeprodukten aus der Region
- Nachmittags-Jause
- Abendessen als Wahlmenü aus der der Move & Relax Energy-Küche
- Laufeinheiten & aktive Regeneration laut Programm
- Eintritt Move & Relax Bereich: Schwimmbad, Sauna, Dampfbad, Fitnessbereich
- Bademantel und Badeslipper
- Kostenloses WLAN
- Parkplatz am offenen Parkdeck
- Massagen & diverse Körperbehandlungen (ggf. Physio) im Hotel buchbar
- Begrüßungsdrink

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-PACKAGEPREISE: CAMPSEMINAR & HOTEL

### DOPPELZIMMER SUPERIOR:

Pro Person im DZ: EUR 786

Pro Person im EZ: EUR 924

### DOPPELZIMMER CLASSIC:

Pro Person im DZ: EUR 726

Pro Person im EZ: EUR 864

Jetzt [hier](#) deinen exklusiven Platz im Trailrunning Camp buchen!

### STORNOBEDINGUNGEN HOTEL:

Eine Stornierung des Hotel-Zimmers ist bis zu 3 Tage vor dem vorgesehenen Anreisedatum kostenfrei.

### STORNIERUNGSBEDINGUNGEN CAMP-SEMINAR:

Da das Trailrunning Camp erst ab einer bestimmten Teilnehmerzahl stattfindet und dementsprechend kalkuliert ist, bitte ich um Verständnis, dass bei einer Absage ab 3 Wochen vor Kursbeginn Gebühren anfallen. Die Stornierung des Camps muss in schriftlicher Form vor Campbeginn vorliegen. Wenn eine Ersatzperson gefunden wird, entstehen keine Kosten. Bis 3 Wochen vor dem Seminar: keine Stornogebühr, 3 Wochen bis 7 Tage: 40 % Storno, in der letzten Woche: 60% Storno. Der jeweilige Differenzbetrag zur Campgebühr von 329 € wird bei einer Stornierung auf das gewünschte Konto von mir rückerstattet.

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

\* ZUM GLEICHEN HOTEL-SPEZIALPREIS!

\* DU LÄUFST, DIE ANDEREN MACHEN URLAUB!

# ABLAUF TAG 1 & TAG 2

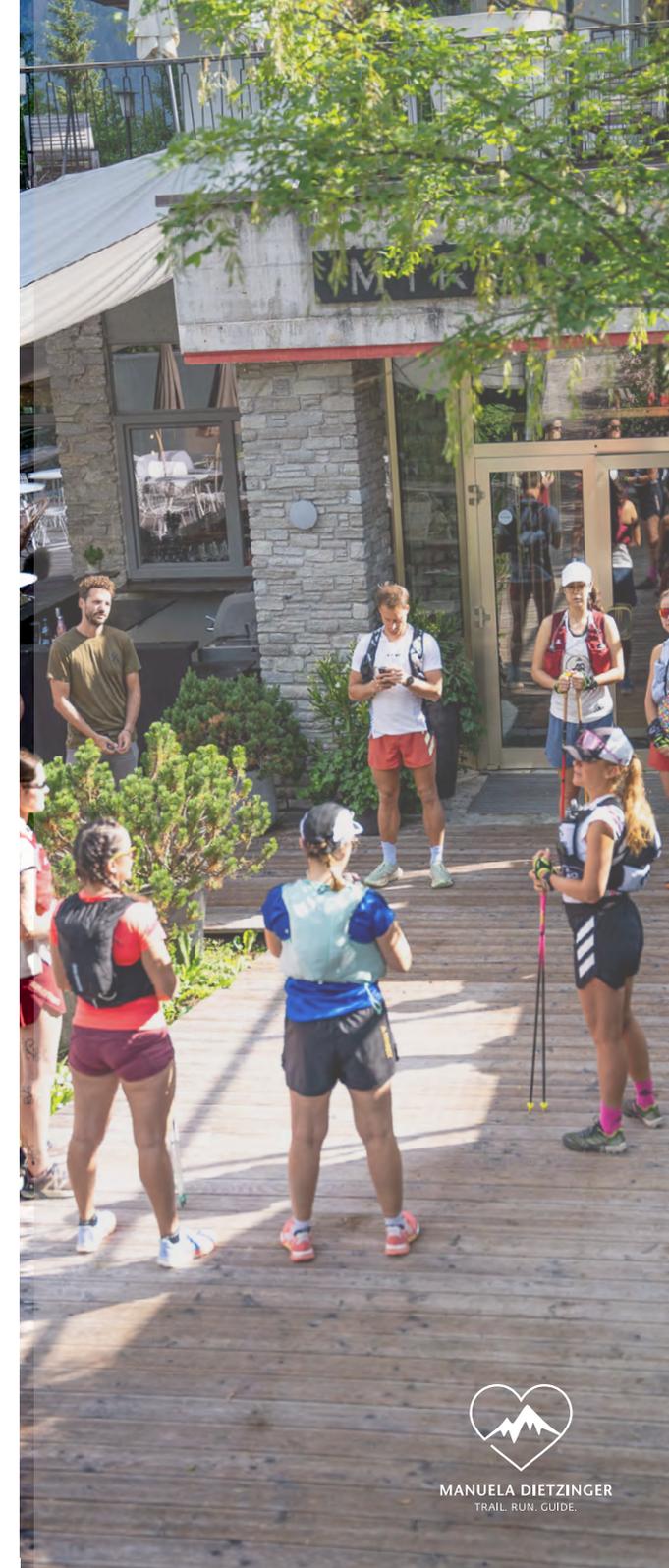
---

## Donnerstag, 22. August

15.00 Uhr	Anreise und Bezug der Zimmer
15.30	Willkommens-Drink, Kennenlernen, Verteilung Goodie Bags, Beantwortung der ersten Fragen (in Laufbekleidung)
16.00–17.30	Warm-Up-Runde: Sightseeing- und Kennenlern-Trailrun. Kurze Vorstellungsrunde / Strecke ca. 5–10 km und 250–500hm
18.00–19.00	Vortrag/Präsentation zum Thema Trailrunning: Geschichte, Pflicht-)Ausrüstung, Wetterkunde, Tipps und Tricks, Trail-running-Techniken, Nutrition etc.;
19.00	Gemeinsames Abendessen / Recap of the day

## Freitag, 23. August

7.30 Uhr	Frühstück
9:00	Ausgabe Testmaterial
9.30–13.30	Trailrun mit ca. 15–20k km, bis 1.200 hm, inkl. Techniktraining mit Tipps und Tricks auf den Trails (Selbstverpflegung) Länge & Dauer je nach Gruppengröße, Wetter und Leistungsniveau
13.30–14:00	Dehnen/Mobility
14:00–14.30	Jause
	Freie Zeit für die Nutzung des Relax Bereiches
17:00–18.00 TBD	Yoga/Mobility
18.30	Gemeinsames Abendessen / Recap of the day



# ABLAUF TAG 3 & TAG 4

---

## Samstag, 24. August

7.30 Uhr	Frühstück
9.00	Ausgabe Testmaterial
9.30–14.00	Trailrun mit ca. 20k+ km, 1.000 hm+, inkl. Techniktraining, Tipps und Tricks auf den Trails (Selbstverpflegung oder Einkehr) Länge & Dauer je nach Gruppengröße, Wetter und Leistungsniveau
TBD 13.30–14.00	Jause
	Freie Zeit für die Nutzung des Relax Bereiches
17:00–18.00	Yoga/ Mobility etc.
18.30	Gemeinsames Abendessen und Recap of the day

## Sonntag, 25. August

ca. 4.30	Sunrise Trailrun, mit ca. 5km, 500 hm bei schönem Wetter (Schlechtwetteralternative*)
ab 8.30–12.00	Gemeinsames Frühstück & Feedbackrunde
TBD	Mobility/Dehnen/Yoga
12.00	Late Check-out
*Schlechtwetteralternative: ca. 9.00	Trailrun ca. 10 km +650 hm
danach	gemütliches Hang Out und Möglichkeit für weiter Fragen Individuelle Nutzung des Move & Relax Angebots
	Individuelle Abreise

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



# AUSRÜSTUNG.

---

Das mitzuführende Gepäck während der Läufe werden wir auf das Notwendigste begrenzen, um den Trailrunningrucksack so leicht wie möglich zu halten. Da nicht immer die Sonne scheint und auch nicht ununterbrochen in Bewegung sind, muss die auf der nächsten Seite aufgeführten **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.



# ALL YOU NEED IS:

---

TIPPS ZUR  
AUSRÜSTUNG  
FINDEST HIER.

## DIE AUSRÜSTUNG FÜR (D)EIN SICHERES 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 RLauf- 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 KFZ-Erste-Hilfe-Set oder in meiner Amazon Empfehlungsliste.
- Stirnlampe (falls nicht vorhanden ggf. Möglichkeit bei ir zu Leihen)
- Sportbekleidung für Yoga-/Mobility Training (Indoor und Outdoor)
- Verpflegung für unterwegs: Gels und Riegel, Trockenfrüchte, Elektrolyte etc.
- ggf. Sportuhr mit GPS (ggf. mit Herzfrequenzmessung)

## EMPFOHLEN:

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

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

**Meine Tipps:** [Garanta Bergschutzversicherung für 14,95 € \(empfohlen\)](#), [DAV Jahresmitgliedschaft](#), [ÖAV Jahresmitgliedschaft für 28 €/Jahr](#), (\*Angaben Dritter ohne Gewähr)

## LEIHMATERIAL:

- Trailrunning Schuhe, Westen und Regenjacken von adidas TERREX
- Trailrunning Stöcke von LEKI



# CAMP KONDITION & LEVEL

---

**Das Trailrunning Camp ist für Trailrunning-Anfänger, Fortgeschrittene und auch Genussläufer bestens geeignet. Deine Kondition als Läufer sollte für mind. 2h laufen am Stück ausreichen (mind. Fitnesslevel 10 km unter 70 Min.)**

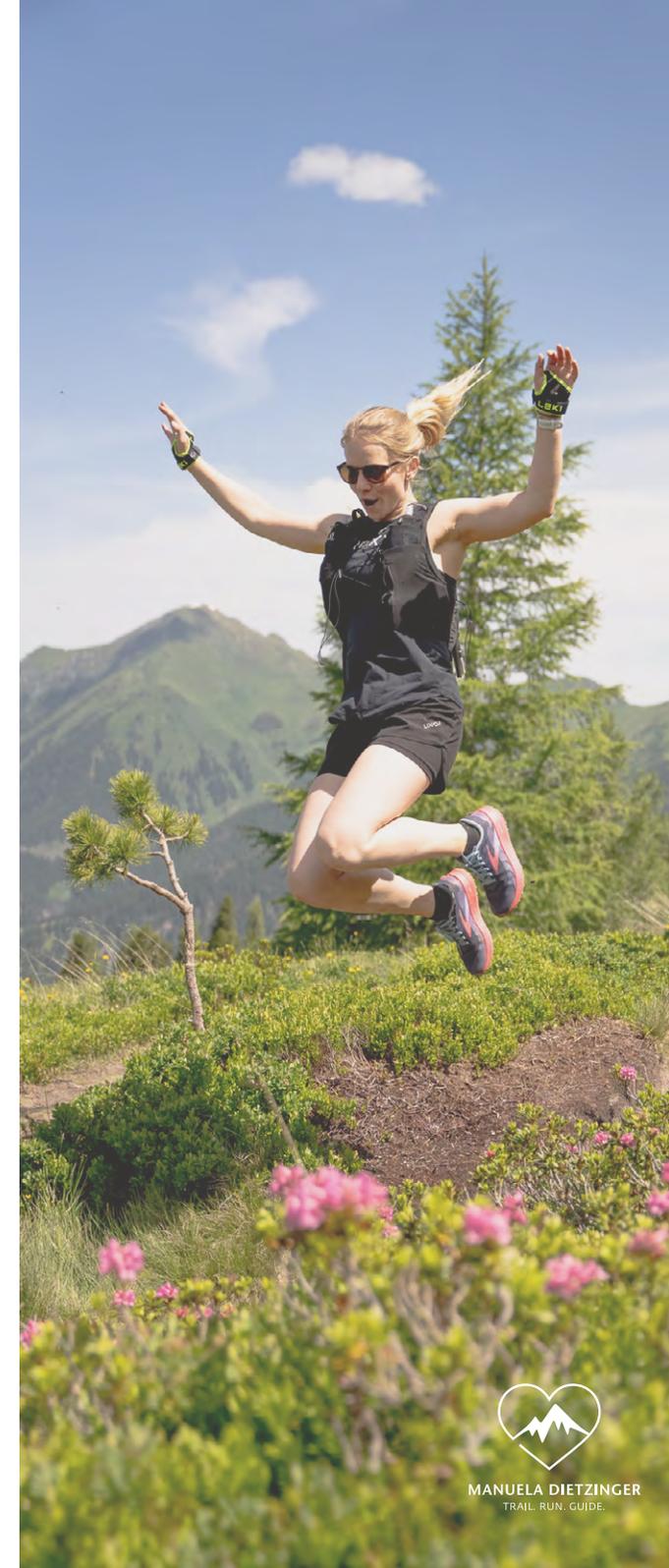
Die Geschwindigkeit der einzelnen Teilnehmer in der Gruppe wird sich unterscheiden. Damit jeder Läufer seinen eigenen Rhythmus laufen kann, werden wir die Gruppe nicht zwanghaft zusammenhalten. Du kannst also Deinen eigenen Rhythmus laufen, ohne Dich zu hetzen.

Aus sicherheitstechnischen Gründen werden wir die Gruppe an markanten Stellen, wie Weggabelungen wieder vereinen. Hier können wir gleichzeitig Pause machen, die Aussicht genießen, uns 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, 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 an der Verantwortung des Guides ggf. die Tour abubrechen.





# HAFTUNG & SOCIAL MEDIA.

---

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS UND FOTORECHTE:

Es werden an 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@trailrunggide.de](mailto:manuela.dietzinger@trailrunggide.de) bekannt geben.

## DER HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

Inklusive einer Einverständniserklärung wird nach der Anmeldung an Euch versendet. Jeder Teilnehmer meiner Trail- & Runningcamps versichert dem Trail Running Guide mit der vor Ort Unterzeichnung der Haftungsausschlusserklärung zudem seinen Gesundheitszustand, seine Trittsicherheit und Schwindelfreiheit auf ausgesetzten Trails in höheren Lagen.

## SOCIAL MEDIA & WHATSAPP:

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

Falls Du das nicht möchtest, bitt kurz ebenfalls Info an mich! Ansonsten kannst du mir gerne deine Account-Namen zusenden ;)

**Bitte den zugesandten Haftungsausschluss vor Beginn des Camps ausfüllen und unterschreiben.**



# 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)160 979 258 77**.

Auf Wunsch kann das Hotel gerne für Zusatznächte gebucht werden.

**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](mailto:welcome@hohesalve.at)

## ANREISE:

- Mit Auto, Zug & Bus möglich. Mehr Infos [hier](#).
- Kostenlose Parkplätze am Hotel





# ABOUT ME & CONTACT.

---

## SERVUS!

Mein Name ist Manuela Dietzinger und lebe im wunderschönen bayrischen Voralpenland. Neben meiner Tätigkeit als Trailrunning Guide & Coach bin ich als Marketing Allrounder und Content Creator tätig.

Als passionierte Ultratrail-Läuferin und auch als Amateursportlerin/Wettkampfläuferin mit über 50 internationalen (Ultra-)Marathons (u.a. Zugspitzultratrail, Transalpine Run, Ultratrail Cape Town, Istria100, Madeira Ultratrail ...) bin ich in jeder freien Sekunde in den Bergen unterwegs. Als TERREX Trail Coach und als zertifizierter Trail Running Guide der ASTA (Austrian Skyrunning & 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 per E-Mail, WhatsApp oder auch per DM via Facebook und Instagram kontaktieren.

## CONTACT.

### Manuela Dietzinger

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

instagram. [instagram.com/trail.icious/](https://www.instagram.com/trail.icious/)  
facebook. [facebook.com/ManuelaDietzinger/](https://www.facebook.com/ManuelaDietzinger/)  
[facebook.com/TrailrunningguideManuelaDietzinger/](https://www.facebook.com/TrailrunningguideManuelaDietzinger/)

PHOTOCREDITS:  
@peakartimages  
@philpham





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

