



ALPENROSE
BAYRISCHZELL

TRAILRUNNING CAMP

BAYRISCHZELL

28. 09. - 01. 10. 2023

YOGA
1-2 x täglich
inklusive! *
*optional



MANUELA DIETZINGER
TRAIL, RUN, GUIDE.

Friendly supported by



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

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



MANUELA DIETZINGER
TRAIL RUN GUIDE

DAS TRAILCAMP IM ÜBERBLICK.

TERMIN	Freitag, 28. September 14:00 Uhr - Sonntag, 1. Oktober 2023 ca. 13:00 Uhr = 3 Nächte / 4 Tage
LEVEL & VORAUSSETZUNGEN	Einsteiger & Fortgeschrittene im Trailrunning Läufer mit guter Kondition für mind. 2 h am Stück im Flachen laufen können, ohne aus der Puste zu sein, Pace im Flachen ca. 6:00, Trittsicherheit im Downhill und Schwindelfreiheit am Berg!
AB-„LÄUFE“	Donnerstag, 28.09. Anreise, Welcome-Run ca. 5-10 km / ca. 500 hm, Vortrag Freitag, 29.09. Trailrun ca. 15-20 km / bis ca. 1.200 hm, Wellness, Mobility/Yoga Samstag, 30.09. Trailrun ca. 15-20 km / bis ca. 1.200 hm, Wellness, Mobility/Yoga Sonntag, 01.10. Sunrise-Yoga/Trailrun + oder 2. Trailrun mit ca. 6-10 km / bis 600hm Wellness, Mobility/Yoga, Abreise.
LOCATION & BUCHUNG	Alpenrose Bayrischzell Bergspitz Betriebs GmbH Schlierseer Strasse 6 DE-83735 Bayrischzell +49 (0)8023 819 306 // info@bayrischzell-alpenrose.de
VERPFLEGUNG	„Sorglos-laufen“ - Vollpension + Frühstücksbuffet bio - vegan - vegetarisch - gesund & lecker + (Nach-)Mittagsjause mit Suppe, Brot, Kuchen, Obst... + Abends 3-Gang Abendmenü (vegan, vegetarisch, ...)
KOSTEN CAMP	TRAILRUNNING CAMP € 359,- pro Person
FRAGEN zum CAMP	MANUELA DIETZINGER // Trailrunning Guide & Coach manuela.dietzinger@trailrunguide.de +49 (0)160 97925877
KOSTEN HOTEL	HOTEL Alpenrose ab € 327 pro Person im DZ in Doppelbelegung Preise siehe Seite „KOSTEN CAMP & HOTEL“ auf S.6

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 Soimsee 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 Hoamat Trails...“

- **Täglich geführte Trail Running Touren**
mit zertifizierten Trail Guides & Coaches, Sportwissenschaftler:innen
- **(Aktive) Regeneration mit Yoga**, Wellness im Hotel-SPA, Faszien- und Mobilitytraining mit SANEIO-Faszienrollen/EMS-Geräte zum Leihen, Massage im Hotel SPA (gg. Gebühr)
- **Leih- und Testausrüstung:**
Trailrunning-Schuhe von adidas TERREX, Leih- und Teststöcke von LEKI, Faszienrollen & EMS-Geräte von SANEIO.
- **Theoretische & praktische Einführung in die Welt des Trailrunnings:**
 - 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 über 200 € INKLUSIVE!!**
adidas TERREX, SaneioStance, Orthomol Sport, Sixtus, DINZLER Kaffeerösterei 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 perfekter 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 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
- Nachmittagsjause mit Suppe & Kuchen
- 3-Gang-Abendmenü
- SPA Wellnessbenutzung 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 Besties machen Urlaub!**



PAKETPREIS

für ab **645 €**

KOSTEN CAMP & HOTEL.

TRAILRUNNING CAMP SEMINARGEBÜHR EUR 316,-

Beinhaltet alle Leistungen des Workshops*

(* Kosten Unterkunft und Verpflegung durch das Hotel siehe unten)

KOSTEN HOTEL ALPENROSE CAMP SPEZIALPREIS FÜR 3 NÄCHTE*: AB EUR 329,-

Anfragen und Buchungen mit dem Betreff „Trailrunning Camp“ an:

info@bayrischzell-alpenrose.de

ZIMMER IN DOPPELBELEGUNG PRO NACHT/PERSON

Gemütliches Doppelzimmer	EUR 109,00
Standard Doppelzimmer	EUR 119,00
Superior Doppelzimmer mit Balkon	EUR 129,00
Mehrbettzimmer	EUR 149,00

DZ IN EINZELBELEGUNG PRO NACHT & PERSON

Einzelzimmer	EUR 119,00
Gemütliches Doppelzimmer	EUR 149,00
Standard Doppelzimmer	EUR 169,00
Superior Doppelzimmer	EUR 179,00

ZIMMER IN BELEGUNG MIT 3 PERSONEN PRO NACHT/PRO PERSON

Mehrbettzimmer	EUR 109,00
-----------------------	-------------------

*zzgl. Ortsüblicher Kurtaxe

Zusatzleistungen:

Aufbettung mit Babybett zu 10,00 Euro / Nacht (in bestimmten Zimmern möglich)

Zustellbett zu 15,00 Euro / Nacht (in bestimmten Zimmern möglich)

Anreise mit Hund / Haustieren zu 15,00 / Nacht (in bestimmten Zimmern möglich)

Bei einer Voranreise oder Verlängerung der Buchungen gewährt das Hotel

20 % Nachlass auf den regulären Zimmerpreis.

STORNORICHTLINIEN CAMP:

Da das Camp erst ab einer bestimmten Teilnehmerzahl zustande kommt und diese dementsprechend kalkuliert sind, 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 Anzahlung (€ 356) wird bei einer Stornierung auf das gewünschte Konto von mir rück-erstattet.

DU BIST EIN LOCAL??

Dann ist das Campseminar auch separat ohne Hotel für 316€ buchbar oder auch tageweise!



ABLAUF TAG 1 & TAG 2

Donnerstag, 28. September 2023

- ab 14:00–15:00 Uhr Individuelle Anreise /// Check-in
- 15:30 Treffpunkt an der Rezeption: Kurze Vorstellungsrunde, Verteilung Goodie Bags der Sponsoren, Beantwortung Fragen rund ums Camp, Materialcheck
- 16:00/16:30 Warm-Up / Erster Sightseeing- und Kennenlern-Trailrun Techniktipps. 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 etc.
- ca. 19:00 Gemeinsames Abendessen: 3-Gang-Dinner

Freitag, 29. 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-Buffer
- ab ca. 16:00 Aktive Regeneration mit Wellness und/oder Yoga/Mobility
- 19:00 Gemeinsames Abendessen: 3-Gang-Vital-Dinner





ABLAUF TAG 3 & 4

Samstag, 30. 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)
13:00–15:00	Lunch–Buffet
ab ca. 16:00	Aktive Regeneration mit Wellness und/oder Yoga/Mobility
19:00	Gemeinsames Abendessen: 3-Gang-Vital-Dinner

Sonntag, 1. Oktober

5:00 Uhr	Optional: Sunrise Trailrun ca. 5km, 500 hm und/oder Morning Yoga,
ab 7:30	Frühstück
10:00	Check-out: Depot des Gepäcks kein Problem
10:00–13:00	alternativ, wenn kein Sunrise Taril möglich ist: letzter Trailrun ca. 5–8 km und 600 hm.
13:30	Wellness im Hotel nach dem Run möglich
ca. 13:30/16:00	Gemeinsamer Abschluss/Verabschiedung Individuelle Abreise

* (Wetterbedingte) Änderungen vorbehalten /// 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 auch nicht ununterbrochen in Bewegung sind, muss die auf der nächsten Seite aufgeführte **PFLICHTAUSRÜSTUNG** 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 KFZ-Erste-Hilfe-Set 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 € könne sehr hoch sein.

Z.B.: [DAV Jahresmitgliedschaft](#); **Tipp:** [Travelsecure](#) (nur 9€ für 3 Tage)

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 und auch Genussläufer bestens geeignet. Deine Kondition als Läufer sollte für mind. 2h Laufen am Stück ausreichen 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 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@trailrunguide.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 ausgefüllten und unterschriebenen Haftungsausschluss vor Beginn des Camps an manuela.dietzinger@trailrunguide.de zurücksenden!

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



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! Nach Möglichkeit können wir ein paar Minuten warten.

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

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

KONTAKT:

Alpenrose Bayrischzell

Schlierseer Strasse 6
83735 Bayrischzell

T: +49 8023 819 306

E: info@bayrischzell-alpenrose.de

ANREISE:

- Mit dem Auto: Kostenlose Parkplätze am Hotel stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung!
- Perfekte Zugverbindung (Bahnhof Bayrischzell) & auch Bus möglich.
- Flughafen München ist mit dem Auto ca. 1,5 h entfernt.

- TIPP: Fahrgemeinschaften via WhatsApp/Facebook Gruppe bilden!



MANUELA DIETZINGER
TRAIL-RUN-GUIDE



ABOUT ME & CONTACT.

SERVUS!

Mein Name ist Manuela Dietzinger und ich bin im wunderschönen Voralpenland in Oberbayern aufgewachsen und bin hauptberuflich als Marketer und Content Creator tätig.

Als passionierte Ultratrail-Läuferin und seit 2016 auch als Amateursportlerin/Wettkampfläuferin mit über 50 (Ultra-)Marathons (u.a. Zugspitzultratrail, Transalpine Run, Ultratrail Cape Town ...) 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 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** erreichen!

KONTAKT.

Manuela Dietzinger

ULTRATRAILRUNNER | TRAILRUNNING GUIDE & COACH | MARKETING EXPERT | CONTENT CREATOR

mobile. +49 (0)160 97925877
email. manuela.dietzinger@trailrungle.de

instagram. instagram.com/trail.icious/
facebook. facebook.com/ManuelaDietzinger/
facebook.com TrailrunningguideManuelaDietzinger/

PHOTOCREDITS:

@peakartimages
@philpham





MANUELA DIETZINGER
TRAIL. RUN. GUIDE.