



TRAILRUNNING CAMP

BAYRISCHZELL

7.-10. MAI 2026

YOGA INKLUSIVE!

*optional - wer mag!

FOLLOW ME:



FÜR ALLE TEILNEHMER!
REICHHALTIG GEFÜLLTES
TRAIL RUNNERS
GOODIE-BAG!



MANUELA DIETZINGER
TRAIL. RUN. GUIDE.

Powered by **STOX**
ENERGY SOCKS

Friendly supported by



INFINITE
TRAILS



TERREX

LEKI

ASTA



AVEA



DINZLER
KAFFEERÖSTEREI



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

* Zum selben Hotel-Spezialpreis!
Du läufst, deine Begleitung macht
Urlaub!

DAS TRAILCAMP IM ÜBERBLICK.

TERMIN

Donnerstag, 7. Mai, 14:00 Uhr - Sonntag, 10. Mai 2025, 12:00 Uhr
= 3 Nächte / 4 Tage

LEVEL & VORAUSSETZUNGEN

Für Einsteiger & Fortgeschrittene im Trailrunning

Gute Grundkondition als Läufer:in: mind. 2 Std. am Stück laufen können
(ca. 10 km in 60 Minuten easy im flachen Gelände)
Keine Sorge: Beim Trailrunning wird nicht alles gelaufen –
Speedhiken gehört dazu!

AB-„LÄUFE“

Donnerstag, 07.05. Anreise, Easy Kennenlern-Run ca. 6 km / ca. 400 hm,
Vortrag „How To Trailrun“, Abendessen
Freitag, 08.05. Trailrun 15-20 km / bis ca. 1.200 hm,
Wellness, aktive Regeneration, Mobility/Yoga
Samstag, 09.05. Trailrun 15-20 km / bis ca. 1.200 hm,
Wellness, aktive Regeneration, Mobility/Yoga
Sonntag, 10.05. Sunrise-Trailrun (bei gutem Wetter)
oder Pre Breakfast Trailrun mit ca. 6-10 km/600hm
Wellness, individuelle Abreise.

VERPFLEGUNG

„Sorglos-laufen“ - Vollpension

+ Frühstücksbuffet bio - vegan - vegetarisch - gesund
+ (Nach-)Mittagsjause mit Suppe, Brot, Kuchen, Obst...
+ Abends 3-Gang Abendmenü (vegan, vegetarisch, ...)

PAKETPREIS
ab 793 €

KOSTEN CAMP

TRAILRUNNING CAMP WORKSHOP EUR 389,50 pro Person

FRAGEN & BUCHUNG CAMP

MANUELA DIETZINGER // Trail Running Guide & Coach (by ASTA)
manuela.dietzinger@trailrungle.de
+49 (0)160 97925877

KOSTEN HOTEL

HOTEL Alpenrose ab EUR 403,50 pro Person im DZ in Doppelbelegung
Preise siehe Seite „KOSTEN CAMP & HOTEL“ auf S.6

LOCATION & BUCHUNG HOTEL

Alpenrose Bayrischzell

Schlierseer Str. 6
83735 Bayrischzell
+49 (0)8023 819306 // info@bayrischzell-alpenrose.de



MANUELA DIETZINGER
TRAIL RUN GUIDE

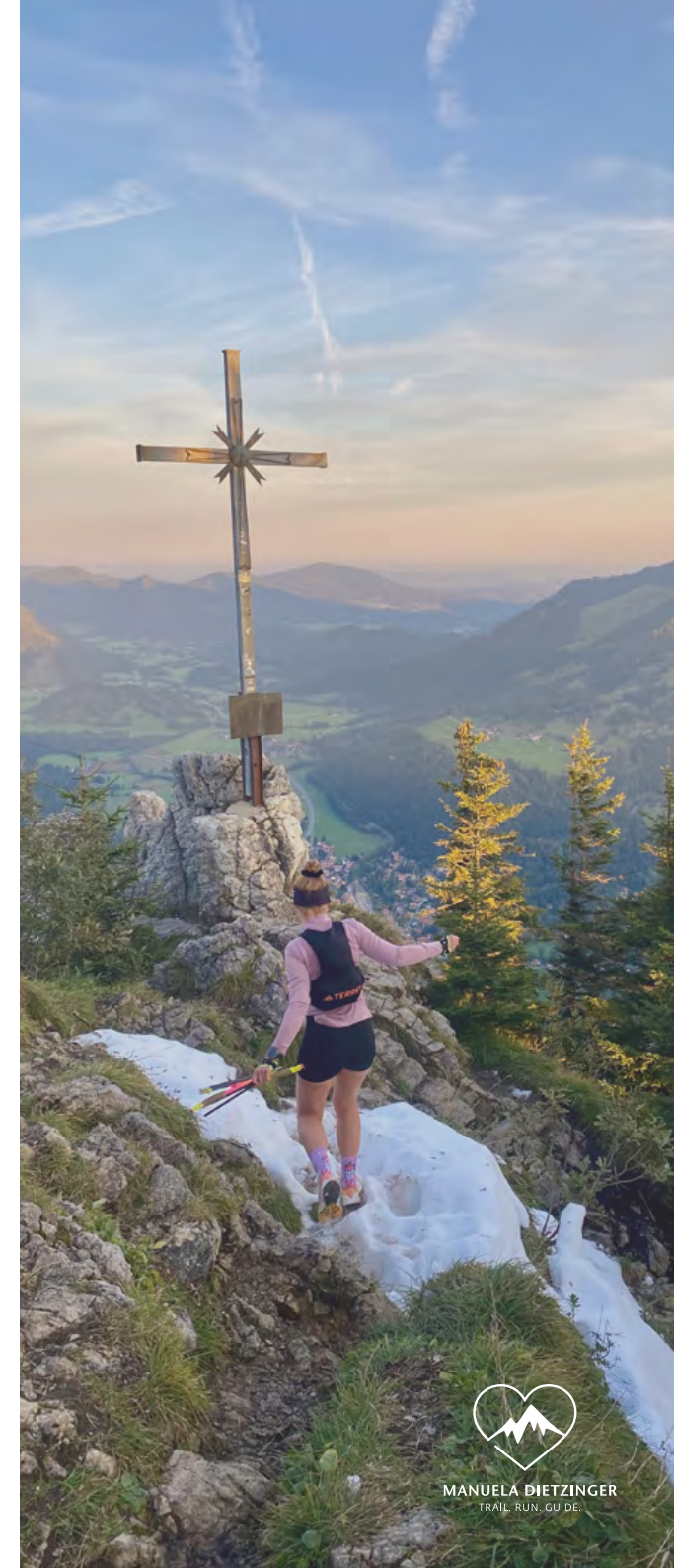
DER ORT: BAYRISCHZELL.

Trail Running Camp im Hotel Alpenrose – Laufen, Natur & Entschleunigung in Bayrischzell

Das **Trail Running Camp im Hotel Alpenrose** findet im malerischen Bergdorf Bayrischzell, direkt unterhalb des Wendelsteins, statt. Umgeben von unzähligen Gipfeln, abwechslungsreichen Trails und beeindruckender Natur erwartet dich ein perfekter Mix aus Bewegung und Erholung – für Körper und Geist.

Ob auf dem idyllischen Hochplateau Hochkreuth, in der aus zahlreichen TV-Produktionen bekannten Dorfmitte, am Sudelfeld, dem „Skiparadies“, an den Ufern des Soinsees oder beim erfrischenden Sprung ins Freibad – hier erlebst du die Alpenregion von ihrer schönsten Seite.

Erlebe Entspannung, Natur und alpine Energie 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“ **WAS DICH ERWARTET:**

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. von (Ultra-)Trail-Events)

Aktive Regeneration & Wohlfühlmomente

- Yoga & Mobility Training
- Faszien- und Regenerationseinheiten mit SANEÖ-Faszienrollen und EMS-Geräten (zum Leihen & Testen)
- Wellness & SPA-Bereich im Hotel
- Massagen (gegen Gebühr an der Rezeption buchbar)

Leih- und Testausrüstung:

- LEKI: Trailrunning-Stöcke
- SANEÖ: Faszienrollen & EMS-Geräte
- TBA: Trailrunning-Schuhe, Jacken & Trail-Westen von adidas TERREX

Goodies & Partner

Alle Teilnehmer:innen erhalten ein nachhaltig gefülltes Goodie-Bag mit Produkten unserer Partner: Saneo, LEKI, Anita, Orthomol Sport, eco elio, DINZLER Kaffeerösterei, AVEA, STOX und vielen mehr!

Teilnehmerzahl: Minimum 5 Teilnehmer, max. 16 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.

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:

Kulinarik & Wohlfühlmomente im Hotel Alpenrose

- **Frühstücksbuffet** (07:00 – 10:00 Uhr) mit einer vielfältigen Auswahl an regionalen, vegetarischen, glutenfreien und veganen Spezialitäten. Tipp: Stelle dir deinen Trail-Proviant direkt beim Frühstück zusammen!
- **Getränke & Obst im Tagungsraum** – während der Vorträge und Yoga-Sessions.
- Nachmittagsjause mit hausgemachter Suppe & Kuchen – perfekt zur Regeneration nach den Trails.
- **3-Gang-Abendmenü** mit Auswahlmöglichkeiten (vegetarisch, vegan etc. – nach Absprache mit dem Hotel). *Getränke tagsüber und abends ausgeschlossen

Wellness & Entspannung

- **Nutzung des SPA- und Wellnessbereichs inklusive** finnischer Sauna, Dampfbad und Ruhelounge – auch am Abreisetag (Sonntag) weiterhin inklusive.
- **Massagen** können individuell an der Rezeption gebucht werden.

Komfort & Service

- Kostenfreies WLAN im gesamten Hotelbereich.

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



MANUELA DIETZINGER
TRAIL RUN GUIDE



DU BIST EIN LOCAL?

Dann ist das Campseminar für
EUR 389,50,- *auch ohne Hotel
buchbar (auch tageweise)
– auf Anfrage.

Inkl. Saunanutzung!

Zubuchbare Hotel-Optionen

+ EUR 65,- Abendessen

+ EUR 80,- Frühstück & Abendessen

KOSTEN CAMP & HOTEL.

HINWEIS: SEPARATE BUCHUNGEN CAMP & HOTEL!

TRAILRUNNING CAMP SEMINAR-GEBÜHR EUR 389,50

Buchungsanfrage für das Camp-Seminar an:

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. INGDEFFXXX

STORNOBEDINGUNGEM 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 Stornogebühren anfallen. Wenn eine Ersatzperson gefunden wird, entstehen keine Kosten. Eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen.

Stornogebühren:

Bis 90 Tage vor Campbeginn 10% der Camp-Seminar-Gebühr

Ab 45 Tage vor Campbeginn: 25 %

Ab 30 Tage vor Campbeginn: 50 %

Ab 14 Tage vor Campbeginn: 75 %

Ab 7 Tage vor Campbeginn oder bei Nichtantritt: 100 % der Campgebühr

Der jeweilige Differenzbetrag zur bereits geleisteten Anzahlung wird bei einer Stornierung auf das angegebene Konto rückerstattet. Die Stornierung muss schriftlich vor Campbeginn erfolgen.

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

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

info@bayrischzell-alpenrose.de

ZIMMER IN DOPPELBELEGUNG PRO NACHT/PERSON

Gemütliches Doppelzimmer	EUR 134,50
Standard Doppelzimmer	EUR 139,50
Superior Doppelzimmer mit Balkon	EUR 144,50
Mehrbettzimmer	EUR 154,50

DOPPELZIMMER IN EINZELBELEGUNG PRO NACHT & PERSON

Einzelzimmer	EUR 149,00
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

Mehrbettzimmer	EUR 129,00
-----------------------	-------------------

* zzgl. Ortsüblicher Kurtaxe

** Stornobedingungen: Bis 3 Wochen vor Anreise kostenfrei, bis 7 Tage vor Anreise 40 %, weniger als 7 Tage vor Anreise 60 %

PAKETPREIS

ab 793 €

PROGRAMM TAG 1 & 2

Donnerstag, 7. Mai 2026

- ab 14:00–14:45 Uhr Individuelle Anreise // Check-in
- 14:45 Treffpunkt an der Rezeption (in Laufbekleidung):
Kurze Vorstellungsrunde
- 15:00 Warm-Up / Erster Sightseeing-und Kennenlern-Trailrun,
Erste Technik-Tipps, Strecke: ca. 5–8 km und 300–500 hm
- 17:15 Vortrag/Präsentation zum Thema Trailrunning:
Geschichte, Ausrüstung, Wetterkunde, Tipps & Tricks,
Trailrunning-Techniken, Nutrition, Trailplanung etc.
+ Verteilung Goodie Bags der Sponsoren
- ca. 18:15 Gemeinsames Abendessen: 3-Gang-Vital-Dinner

Freitag, 8. Mai 2026

- ab 7:00 Uhr Frühstück
- 8:30 Ausgabe Leihmaterial
- 9:00–13:00 Trailrun mit Pausen ca. 15–22 km, ca. 1.200 hm,
Technik-Tipps (Länge & Dauer nach Gruppengröße, Wetter und
Leistungsniveau Teilnehmer)
- 13:00–15:00 Jause in der Alpenrise mit Suppe und Kuchen
- ab ca. 16:00 Aktive Regeneration mit Wellness und/oder Yoga/Mobility
- 18:00 Gemeinsames Abendessen: 3-Gang-Vital-Dinner



MANUELA DIETZINGER
TRAIL RUN GUIDE

PROGRAMM TAG 3 & 4

Samstag, 9. Mai 2025

ca. 6:00–6:30 Uhr	Morning Yoga (optional und Zeit nach Absprache)
ab 7:00	Frühstück
ca. 8:30–13:00	Trailrun mit Pausen ca. 15–22 km, ca. 1.000hm, Technik-Tipps, Lafanalyse (Länge & Dauer nach Gruppengröße, Wetter und Leistungsniveau Teilnehmer)
13:00–15:00	Jause in der Alpenrose
ab ca. 16:00	Aktive Regeneration mit Wellness und/oder Yoga/Mobility
18:00	Gemeinsames Abendessen: 3-Gang-Vital-Dinner

Sonntag, 10. Mai 2025

5:00 Uhr 7:00	Sunrise Trailrun oder als Schlechtwetteralternative: Pre-Breakfast Trailrun mit ca. 5–8 km, 600 hm
ab ca. 7:30	Frühstück
11:00	Check-out: Depot des Gepäcks möglich
ca. 11:00	Gemeinsamer Abschluss und Verabschiedung, Verlosung, Individuelle Abreise
Danach	Wellnessberich inkl. Saunanutzung nach dem Check-Out möglich

* (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, sollte 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!



MANUELA DIETZINGER
TRAIL RUN GUIDE



(PFLICHT-)AUSRÜSTUNG.

FÜR DAS CAMP:

- **Trailrunning Schuhe** mit Profil
- **Laufucksack / Laufweste** (kein Wanderrucksack: zu groß und wackelt beim Downhill)
- **Wasserbehälter** (Flasks/Trinkflaschen oder Trinkblase insgesamt mind. 1 Liter)
- **Notfallpfeife** (oft am Rucksack bereits integriert)
- **Wasserdichte Regenjacke** (Wassersäule 10.000 empfohlen)
- **Wetteradäquate Laufbekleidung** (lange & kurze Hose, langes & kurzes Laufshirt, ggf. nach Wettersituation wasserdichte Lauf- und Regenhose)
- **Handschuhe, Mütze und/oder Stirnband**, Buff und Cap
- Sonnenbrille, Sonnencreme
- **Kleines Erste-Hilfe-Set** mit Notfalldecke, Kompressen, div. Pflaster, Mullbinde, Pinzette (ggf. Blasenpflaster) **siehe** Amazon Empfehlungsliste
- **Stirnlampe** (falls nicht vorhanden: bitte kurze Info an mich, kann geliehen)
- **Verpflegung** für unterwegs: 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)

UNBEDINGT EMPFOHLEN:

Eine Bergrettungs- und oder Unfallversicherung.

Die Kosten bei Bergrettung können sehr hoch sein:z .B. Hubschrauberrettung bis zu 40.000 €, Krankentransport 2.000 €, ...etc..

Versicherungstipps:

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
- Trail Running Stöcke von LEKI
- TBD: Trail Running Schuhe, Westen und Regenjacken von adidas TERREX oder andere Sport-Marke

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 Grundkondition für mindestens 2 Stunden Laufen am Stück mitbringen. Als grober Richtwert gilt: 10 km in ca. 1:05 Stunden.** Zudem solltest du im alpinen Gelände trittsicher und möglichst schwindelfrei sein (auch wenn wir keine ausgesetzten Passagen laufen).

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

Begleitet wird das Camp von Vroni Heidrich als zweitem Guide. So ist gewährleistet, dass alle Tempi optimal betreut werden. Bei Bedarf teilen wir die Gruppe: Ein Guide läuft vorneweg und zeigt den Weg, der zweite sichert als „Besenwagen“ ab – so geht garantiert niemand verloren!

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.



MANUELA DIETZINGER
TRAIL RUN GUIDE

HAFTUNG & SOCIAL MEDIA.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Nach der Anmeldung erhält der Teilnehmer den Haftungsausschluss inklusive Einverständniserklärung per E-Mail. 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@trailrunggide.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, gib mir bitte kurz Bescheid.

Außerdem freue ich mich, wenn du mir deinen Instagram-Account-Namen mitteilst – so können sich alle schon vorab etwas vernetzen! ☐



ANREISE.

Die Zimmer stehen am **Anreisetag ab ca. 14:00 Uhr** zur Verfügung.
Ein Gepäckdepot ist selbstverständlich auch vorher möglich.

Bitte plane deine Ankunft so, dass du rechtzeitig zur vereinbarten Startzeit da bist – so können wir gemeinsam und entspannt starten.

Falls du dich verspäten solltest, gib mir bitte kurz Bescheid.

ANREISE:

- Mit dem Auto: Etwa eine Stunde Fahrtzeit ab München. Am Hotel stehen kostenlose Parkplätze zur Verfügung.
- Mit dem Zug: Es gibt eine sehr gute Verbindung nach Bayrischzell – der Bahnhof liegt nur eine Minute zu Fuß vom Hotel entfernt. Keine Sorge: Kein Zuglärm, da es sich um die Endstation handelt.
- Tipp: Gerne können über die WhatsApp- oder Facebook-Gruppe Fahrge-meinschaften gebildet werden.

HOTEL: **Alpenrose Bayrischzell**
Schlierseer Straße 6
83735 Bayrischzell

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

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!



MANUELA DIETZINGER
TRAIL RUN GUIDE



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 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 97925877
email. manuela.dietzinger@trailrungle.de

FOLLOW ME:



MANUELA DIETZINGER
TRAIL RUN GUIDE



MANUELA DIETZINGER
TRAIL. RUN. GUIDE.

PHOTOCREDITS:
@peakartimages
@philpham