

ALPENROSE
BAYRISCHZELL

TRAILRUNNING CAMP
BAYRISCHZELL
6.-9. MAI 2027

MANUELA DIETZINGER
TRAIL. RUN. GUIDE.

Powered by STOX ENERGY SOCKS

FÜR ALLE TEILNEHMER!
HOCHWERTIGES TRAIL RUNNERS GOODIE-BAG!

FOLLOW ME:

Friendly supported by

adidas TERREX · LEKI · ASTA · orthomol sport · Anita · DINZLER KAFFEERÖSTEREI · ACLIMA



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

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

PAKETPREIS
ab 776 €

DAS TRAILCAMP IM ÜBERBLICK.

TERMIN	**Donnerstag, 6. Mai, 14:00 Uhr – Sonntag, 9. Mai 2027** = 3 Nächte / 4 Tage
LEVEL & VORAUSSETZUNGEN	**Für Einsteiger & Fortgeschrittene im Trailrunning** Gute läuferische Grundkondition: mind. 2 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 gehört dazu!
AB–"LÄUFE"	**DO 06.05.** Anreise, Easy Kennenlern-Trsilrun ca. 6 km / 300 hm, Vortrag „How To Trailrun easy", Abendessen **FR 07.05.** Trailrun 15–20 km / bis ca. 1.200 hm, Technik, Wellness, aktive Regeneration, Mobility/Yoga **SA 08.05.** Trailrun 15–20 km / bis ca. 1.200 hm, Technik, Wellness, aktive Regeneration, Mobility/Yoga **SO 09.05.** 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 (regional, vegan, vegetarisch, lecker ...) + Ganztags im Aufenthaltsraum Obst und Wasser gratis
KOSTEN CAMP	**TRAILRUNNING CAMP WORKSHOP EUR 389 € pro Person**
FRAGEN & BUCHUNG CAMP	**MANUELA DIETZINGER** // Trail Running Guide & Coach (zertifiziert by ASTA) manuela.dietzinger@trailrunguide.de +49 (0)160 97925877
KOSTEN HOTEL	**HOTEL Alpenrose ab EUR 389 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

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 – perfekt 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!





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
- Wellness & SPA-Bereich im Hotel
- Massagen (gegen Gebühr an der Rezeption buchbar)

Leih- und Testausrüstung

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

Goodies & Partner

Alle Teilnehmer:innen erhalten ein nachhaltig gefülltes Goodie-Bag mit Produkten unserer Partner: adidas TERREX, LEKI, Anita, Orthomol Sport, Dinzler Kaffeerösterei, STOX u.v.m.

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 entdecken. Das charmante Retro-Design der Alpenrose verbindet bayerische Gemütlichkeit mit dem Stil der 50er und 60er Jahre und modernen Akzenten. Genieße deinen Aufenthalt in einem der 54 komfortablen Zimmer, vom Einzelzimmer bis zur großen Suite.

Klassische und moderne bayerische Küche mit einer großen Auswahl an veganen Gerichten gibt es in dem Restaurant zu entdecken. An sonnigen Tagen spendet der Biergarten erfrischenden Schatten, während sich die Sonnenterrasse direkt daneben als perfekte Location für einen entspannten Sundowner in der Abendstimmung anbietet.

LEISTUNGEN HOTEL:

Kulinarik & Wohlfühlmomente im Hotel Alpenrose

- **Frühstücksbuffet** (07:00–10:00/ Sonntag bis 11:00 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,Hummus & Kuchen – perfekt zur Regeneration nach den Trails.
- **3-Gang-Abendmenü** mit Auswahlmöglichkeiten (traditionell, vegetarisch, vegan etc. – nach Absprache mit dem Hotel alles möglich). *Getränke kosten extra.

Wellness & Entspannung

- **Nutzung des SPA- und Wellnessbereichs inklusive** finnischer Sauna, Dampfbad und Ruhelounge – auch am Abreisetag (Sonntag) 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!****





KOSTEN CAMP & HOTEL.

HINWEIS: SEPARATE BUCHUNGUNGEN CAMP & HOTEL!

PAKETPREIS ab 776 €

TRAILRUNNING CAMP SEMINAR-GEBÜHR 389 EUR

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. INGDDEFFXXX

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. Die Stornierung muss schriftlich vor Campbeginn erfolgen. Eine Reiserücktrittsversucherung 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.

KOSTEN HOTEL ALPENROSE CAMP SPEZIALPREIS FÜR 3 NÄCHTE*: AB EUR 387,-*

Anfragen und Buchungen mit dem Betreff und Code „Trailrunning Camp" an:
info@bayrischzell-alpenrose.de

ZIMMER IN DOPPELBELEGUNG PRO NACHT/PERSON

Gemütliches Doppelzimmer	**EUR 129**
Standard Doppelzimmer	EUR 139
Deluxe Doppelzimmer im Neubau mit Balkon	EUR 164

DOPPELZIMMER IN EINZELBELEGUNG PRO NACHT & PERSON

Einzelzimmer	**EUR 159**
Gemütliches Doppelzimmer	EUR 169
Standard Doppelzimmer	EUR 189
Superior Doppelzimmer	EUR 239

ZUSATZLEISTUNGEN:
Anreise mit Hund / Haustieren zu 20,00 / Nacht (in bestimmten Zimmern möglich)

* zzgl. Ortsüblicher Kurtaxe

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

PROGRAMM TAG 1 & 2

Donnerstag, 6. 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, 7. 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





PROGRAMM TAG 3 & 4

Samstag, 8. 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, 9. 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.

Wir packen unseren Trailrunningrucksack so leicht wie möglich. Die Pflichtausrüstung auf der nächsten Seite gehört bei jedem Lauf dazu. Sie hilft dir, auch bei Regen, Wind und in den Pausen warm und trocken zu bleiben.

Gerade oberhalb von 1.500 Metern kann das Wetter schnell umschlagen. Pack je nach Vorhersage zusätzliche warme Kleidung ein. Als Faustregel gilt: Wähle deine Kleidung so, dass du bei Bedarf die gesamte Haut bedecken kannst.

Vor jedem Lauf sagen wir dir, welche Ausrüstung für die Strecke und das Wetter sinnvoll 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)
- **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)

UNBEDINGT EMPFOHLEN:

Eine Bergrettungs- und oder Unfallversicherung.
Die Kosten bei Bergrettung können sehr hoch sein: .B. Hubschrauberrettung bis zu 40.000 €, Krankentransport 2.000 €, ...etc..

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

TESTAUSRÜSTUNG INKLUSIVE

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

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, Fortgeschrittener oder Genussläufer.
Du solltest eine Grundkondition für mindestens 2 Stunden Laufen am Stück mitbringen. Als grober Richtwert gilt: 10 km in +/- 1 Stunde.
Zudem solltest du im auf Trails trittsicher und möglichst schwindelfrei sein (wir laufen keine gefährlichen oder ausgesetzten Passagen laufen).

TEMPO & GRUPPENEINTEILUNG

Die Laufgeschwindigkeit wird innerhalb der Gruppe naturgemäß variieren. Damit jeder Teilnehmer 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 einem 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.





HAFTUNG & SOCIAL MEDIA.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Bei der Anmeldung erhält der Teilnehmer den Haftungsausschluss inklusive Einverständniserklärung per E-Mail. Mit der Unterzeichnung bestätigt jede:r Teilnehmer, 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, 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 Fahrgemeinschaften 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!





ABOUT ME & CONTACT.

SERVUS!

Mein Name ist Manuela Dietzinger und ich bin im wunderschönen oberbayrischen Voralpenland aufgewachsen. Hauptberuflich bin ich als Marketing Expertin 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, KAT100, Arizona 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 meine Erfahrungen für gesundes und Happy Running weiterzugeben.

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

KONTAKT.

Manuela Dietzinger

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

FOLLOW ME:



PHOTOCREDITS:
@philpham