

# DAS Trailrunning CAMP am Wilden Kaiser

Für **EINSTEIGER & leicht FORTGESCHRITTENE**

Du liebst es in wunderschöner Umgebung mitten in den Tiroler Bergen zu laufen, auf zahlreichen Trails, Schotterwegen und Wäldern. Dann bist du hier genau richtig!



Die Region am Wilden Kaiser bietet zahlreiche Möglichkeiten für TrailrunnerInnen, egal welches Level du gerade hast.

Andi Eisenmann, Inhaber der Cross the Alps Academy, zeigt dir worauf es ankommt. Tipps und Tricks rund ums Thema Ausrüstung und Technik erleichtern dir **DEINEN TAG** auf den Trails.

Als biodynamischer Landwirt am eigenen **DEMETERHOF KNOLLN & Diplom Mentaltrainer** lässt Andi seinen besonderen Bezug zur Natur und den Tieren mit ins Training einfließen.

Ein schonender und nachhaltiger Umgang mit unseren Ressourcen liegt ihm dabei besonders am Herzen. Ganz nach dem Motto „wir hinterlassen keine Spuren“. Der eigene **DEMETERHOF KNOLLN**, mit seiner wunderschönen Lage am Fuße der Hohen Salve dient als perfekter Ausgangspunkt für unsere Touren. Die hochwertigen Zimmer, Sauna, Infrarotkabine, der große Obstgarten und die vielen Ruhemöglichkeiten laden dich am Nachmittag zur Erholung und Kraft tanken ein.

Ein besonderes Highlight ist der Trailrun auf die eigene Alm in den Söller Bergen.

## TERMIN

27. - 30.05.2021

## ZIMMER

[www.knolln.at](http://www.knolln.at)

## AUSRÜSTUNGLISTE

Wird mit der Anmeldebestätigung per Email zugeschickt.

### DONNERSTAG

**17.00 Uhr**  
Selbständige Anreise bis  
17.00 Uhr in Söll

**17.30 Uhr**  
Get together Demeterhof  
Knolln, Stampfanger 20,  
6306 Söll

**17.45 Uhr**  
Warm UP Run  
ca. 1h lockeres Laufen

**19.30 Uhr**  
gemeinsames Abendessen  
in Söll

### FREITAG

**08.45 Uhr**  
Treffpunkt  
Ausrüstungscheck

**09.00 Uhr**  
Start Trailrunning

**ca. 13.00 Uhr**  
Rückkehr

Nachmittag zur freien  
Gestaltung

**19.00 Uhr**  
gemeinsames Abendessen  
& Trailrunning Talk

### SAMSTAG

**08.45 Uhr**  
Treffpunkt  
Ausrüstungscheck

**09.00 Uhr**  
Start Trailrunning - die  
Runde führt auf unsere  
eigene Alm

**14.00 Uhr**  
Regenerationstraining  
E-Bike Tour  
(Testräder im Preis inklusive)

**19.00 Uhr**  
gemeinsames Abendessen  
& Trailrunning Talk

### SONNTAG

**08.45 Uhr**  
Treffpunkt  
Ausrüstungscheck

**09.00 Uhr**  
Start Trailrunning

**ca. 14.00 Uhr**  
Abschlussbesprechung,  
anschließend selbstständige  
Heimreise