

TRAIL RUNNING CAMP

HOHE SALVE

25.-28. JUNI 2026

DAS
HOHE SALVE
SPORTRESORT



MANUELA DIETZINGER
TRAIL. RUN. GUIDE.

Powered by **STOX**
ENERGY SOCKS

Friendly supported by



*** INKLUSIVE *
FETT GEFÜLLTES
TRAILRUNNERS
GOODIE-BAG**

FOLLOW ME:





DAS TRAILCAMP IM ÜBERBLICK.

TERMIN

Donnerstag, 25. Juni – Sonntag, 28. Juni 2026
3 Nächte & 4 Lauf-Tage

TRAILRUNNING

[Manuela Dietzinger](#) & [Pierre Lang](#)
zertifizierte Trailrunning Guides by [ASTA](#)

LEVEL & VORAUSSETZUNGEN

Geeignet für Einsteiger & Fortgeschrittene im Trailrunning
Gute Grundkondition als Läufer:in mit mind. 2-3 Stunden am Stück laufen können (Richtwert ca. 10 km in 60 Minuten im flachen Gelände)
Keine Sorge: Beim Trailrunning wird nicht alles gelaufen – Speedhiken gehört dazu!

AB-„LÄUFE“

Donnerstag, 25.06. Anreise, Vorstellung, entspannter Welcome- und Kennenlernen Trail Run rund um Hopfgarten mit ca. 6 km /400 hm, „How to Trailrun“ Vortrag
Freitag, 26.06. Trailrun ca. 20 km /1.100 hm, Freizeit & Wellness, Mobility
Samstag, 27.06. Trailrun ca. 15 km /1.000 hm, Freizeit & Wellness, Yoga
Sonntag, 28. 06. Sunrise Trail Run ca. 5-11 km /600 hm, individuelle Abreise, Wellness

LOCATION

Das Hohe Salve Sportresort in Hopfgarten
Meierhofgasse 26
6361 Hopfgarten
Tel.: +43 5335 2420
E-Mail: reservierung@hohesalve.at

VERPFLEGUNG

„Sorglos-laufen“ Trail Camp Spezialpreis – 3/4 Pension
+ Frühstücksbuffet ab 7:00 Uhr mit Move & Relax-Ecke
+ Nachmittags-Genuss-Jause ab 14:00 Uhr
+ 5-Gang Abendmenü aus der Energy-Küche
+ Healthy Begrüßungsdrink & Powersnack
+ Eintritt Move & Relax Bereich

KOSTEN CAMP

Ab EUR 813 / Person bei Buchung im Doppelzimmer.
Einzelzimmer ab EUR 957
Alle Preise siehe Seite 6 oder gleich [hier](#) buchen.



DER ORT: HOPFGARTEN

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

Hopfgarten im Brixental ist eine charmante Gemeinde in Tirol, in Österreich, bekannt für ihre atemberaubende Landschaft, herzlichen Atmosphäre und gemütlichen Gasthäusern sowie ihre Lage am Fuße der Hohen Salve.

Die Ferienregion rund um den Berg Hohe Salve ist im Sommer wie Winter (liegt direkt am Fuße des Skigebiets) 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.





DAS TRAILRUNNING CAMP

FOLLOW US ...

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 Downhill-Techniken)
- Stockeinsatz beim Trailrunning
- Training & Regeneration
- Mobility & Kraft
- Verhalten in den Bergen
- Tourenplanung & Wetterkunde
- Ernährungstipps & Longevity
- Wettkampfplanung und persönliche Erfahrungsberichte (z.B. (Ultra-)Trail-Events)

Aktive Regeneration & Wohlfühlmomente

- Yoga & Mobility, Stretching Training
- Yogaeinheit
- Wellness & SPA-Bereich im Hotel
- Physio und Massagen (gegen Gebühr an der Rezeption buchbar)

Leih- und Testausrüstung:

- LEKI: Trailrunning-Stöcke,
- Trailrunning-Schuhe (TBD: Jacken) von adidas TERREX

Goodies & Partner

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

- **Teilnehmerzahl:** Minimum 5 Teilnehmer, max. 19 Teilnehmer

DAS HOHE SALVE SPORTRESORT.

Wer es noch nicht kennt: Das Sportresort 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 Sportresort Hohe Salve zu einem unvergleichlichen Erlebnis.

LEISTUNGEN TRAILCAMP:

- 3x Übernachtung inkl. 3/4 Pension = 4 Power Days
- Genießer Frühstücksbuffet ab 7:00 Uhr mit Move & Relax-Ecke Natur- und Frischeprodukten aus der Region
- Nachmittags-Genuss-Jause (vegetarisch, vegan, glutenfrei möglich)
- 5-Gang Abendmenü aus der Energy-Küche
- Healthy Begrüßungsdrink & Powersnack
- Laufeinheiten, Techniktrainings laut Programm
- Aktive Regeneration: Mobility & Stretching- und Einheit mit Move & Relax Trainern
- Eintritt in den 1400 m² Move & Relax Bereich: Pool, Sauna, Dampfbad, Fitnessstudio
- inkl. 1x Pressotherapie mit Compex Recovery Boots
- Badetasche, Bademantel und Badeslipper auf dem Zimmer
- Kostenloses WLAN
- Kostenloser Parkplatz am offenen Parkdeck
- Massagen & diverse Körperbehandlungen (ggf. Physio) im Hotel gg. Aufpreis buchbar
- WLAN im gesamten Haus
- Hohe Salve Gästekarte (auf Nachfrage)

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!



MANUELA DIETZINGER
TRAIL RUN GUIDE



KOSTEN CAMP & HOTEL

SPEZIAL-PACKAGEPREIS* FÜR 3 NÄCHTE: CAMP-SEMINAR & HOTEL

ZIMMERKATEGORIE*: CLASSIC

€ 813,00 - Pro Person im Doppelzimmer bei Doppelbelegung

€ 957,00 - je Doppelzimmer zur Einzelnutzung

€ 1.626,00 - je Doppelzimmer zur Belegung mit zwei Personen

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

* Kategorie je nach Verfügbarkeit und exkl. Ortstaxe: € 2,60/Person & Nacht

INKLUSIVE hochwertig gefülltes Goodie-Bag der Partner:

Trailgear LEKI, STOX Energy Socks, Dinzler Kaffeerösterei, Rabbit Fuel ...

STORNOBEDINGUNGEN HOTEL-ZIMMER:

Bis 7 Tage vor Anreise können die Zimmer kostenfrei storniert werden.

STORNIERUNGSFRISTEN FÜR DAS 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 Reiserücktrittsversicherung wird stark empfohlen.

Stornogebühren:

Bis 3 Monate vor Campbeginn können die Zimmer kostenlos storniert werden

Bis 2 Monate vor Campbeginn: 20 % der Campgebühr

Bis 1 Monat vor Campbeginn: 50 % der Campgebühr

Bis 2 Wochen vor Campbeginn: 80 % der Campgebühr

Ab 1 Woche vor Campbeginn oder bei Nichtantritt: 100 % der Campgebühr

Die Stornierung muss schriftlich vor Campbeginn erfolgen.

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

- ab 15.00 Uhr **Check-In**
- 15.15 **Get-Together & Willkommens-Drink/Snack** im Foyer im 1. Stock
(bei schönem Wetter auf der Restaurant-Terrasse
(in Laufbekleidung)
- 15.30–17.00 **Warm-Up-Runde:** Sightseeing- & Kennenlern-Trailrun.
Vorstellungsrunde / Strecke ca. 6 km und 300 hm
- 17.30–18.30 **Vortrag zum Thema Trailrunning Manuela Dietzinger
& Verteilung Goodie-Bags**
- 18.30 **Gemeinsames Abendessen**

FREITAG

- 7.30 Uhr **Frühstück**
- 8.30 **Ausgabe Testmaterial**
- 9.00 **Lauf ABC & Warm Up**
- 9:15–14:00 **Trailrun** mit ca. 22 km und 1.100 hm, inkl. Techniktraining
mit Tipps und Tricks auf den Trails, mit Einkehr,
Länge & Dauer je nach Gruppengröße, Wetter und Leistungsniveau
- 14.00–15.00 **Jause**
- Danach **Stretching/Mobility** mit einem Move & Relax Trainer
- Danach **Freizeit** für die Nutzung des Move & Relax Angebots
- 18.30 **Gemeinsames Abendessen**
- Danach **Vortrag Sporternährung** von Pierre Lang



ABLAUF TAG 3 & TAG 4*

SAMSTAG

8:00	Yoga // Fit for Longrun
ab 8:30	Frühstück
10:00–14.00	Trailrun mit ca. 16 km und 1.000 hm, inkl. Techniktraining, Tipps und Tricks auf den Trails (Selbstverpflegung oder Einkehr) Länge & Dauer je nach Gruppengröße, Wetter und Leistungsniveau
14.00–16.00	Jause
Danach	Freizeit / Nutzung des Move & Relax Angebots
18.30	Gemeinsames Abendessen

SONNTAG

ca. 5.00 Uhr	Sunrise Trailrun mit ca. 10 km, 650 hm bei schönem Wetter Schlechtwetteralternative: Pre Breakfast Trailrun ca. 6:00)
ab 8.30–10:00	Gemeinsames Frühstück
10:30	Feedbackrunde & Hang Out auf der Terrasse o. Konferenzraum
bis 11.00	Check-Out
danach	Individuelle Abreise Nutzung des Move & Relax Angebots

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



ALL YOU NEED IS:

Die mitzuführende Ausrüstung 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 wir auch nicht ununterbrochen in Bewegung sind, sollte 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/ lange Bekleidung mitzubringen.

Wir werden dir vor dem Lauf mitteilen, welche Ausrüstung empfehlenswert ist.

UNBEDINGT EMPFOHLEN:

Bergrettungs- und oder Unfallversicherung!

Kosten bei Bergrettung z.B.: Hubschrauberrettung können bis zu 40.000 € betragen, Krankentransport 2.000 €, Kosmetische Operationen: 5.000 €.

Beispiele für Versicherungen:

Tipp: [Travelsecure](#) (nur 9€ für 3 Tage), [DAV Jahresmitgliedschaft](#) (wenn du öfter in den Bergen unterwegs bist) (*Angaben Dritter ohne Gewähr)



TIPPS ZUR
AUSRÜSTUNG
FINDEST HIER.

AUSRÜSTUNG.

DIE EMPFOHLENE 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 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 ggf. Möglichkeit bei mir zu Leihen)
- Sportbekleidung für Yoga-/Mobility Training (Indoor und Outdoor)
- Verpflegung für unterwegs: Riegel, Trockenfrüchte, Elektrolyte, Gels etc.
- ggf. Sportuhr mit GPS (ggf. mit Herzfrequenzmessung)

TEST- & LEIHMATERIAL:

- Trailrunning Schuhe & Jacke TBD: adidas TERREX
- Trailrunning Stöcke von LEKI

* Leihbar während der gesamten Campzeit. Rückgabe am letzten Tag des Camps.



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 2-3 Stunden Laufen am Stück mitbringen. Als grober Richtwert gilt: 10 km in ca. 1 Stunde sollte für dich machbar sein.**

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

Als zweiter Guide im Camp begleitet uns Pierre Lang, ebenfalls zertifiz. Trail Running Guide der ASTA. So ist gewährleistet, dass verschiedene Leistungsniveaus optimal betreut werden. Ein Guide läuft vorneweg und zeigt den Weg, der zweite sichert als „Besenwagen“ ab – so geht garantiert niemand verloren. Bei Bedarf teilen wir die Gruppe.

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

Nach der Anmeldung erhält der Teilnehmer den Haftungsausschluss inklusive Einverständniserklärung. 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@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 vernetzen!



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

ANREISE:

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

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





ABOUT ME.

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), Istrial100 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)160 979 258 77
email. manuela.dietzinger@trailrunguide.de

PHOTOCREDITS:
@peakartimages
@philpham

FOLLOW ME:



MANUELA DIETZINGER
TRAIL. RUN. GUIDE.



MANUELA DIETZINGER
TRAIL. RUN. GUIDE.