

OUTDOOR EXPERIENCE

PROGRAMM TRAILRUNNING CAMP MERAN 2000

meran2000.com

FREITAG, 23. MAI 2025

- 8.00 Uhr: Treffpunkt Parkplatz Falzeben
- Transport der Übernachtungsausrüstung zur Kirchsteigeralm
- Einführung ins Trailrunning Camp mit Andreas Reiterer und Anna Hofer, sowie kurzes gemeinsames Kennenlernen
- Aufwärmprogramm auf dem Parkplatz
- 9.00 Uhr: Start Trainingseinheit über die Moschwaldalm und Spieler zur Kirchsteigeralm*
- 12.00 Uhr: Mittagspause bei der Kirchsteigeralm
- 14.00 Uhr: Gemeinsames Zubereiten von Energy Snacks und Austausch über richtige Ernährung beim Sport bei der Kirchsteiger Alm
- Nachmittags Lauf zu den Stoanernen Mandln*
- Gemeinsamer Abschluss mit Mobility Training mit Thomas Staffler (Personal Trainer)
- 19.00 Uhr: Abendessen und Übernachtung auf der Kirchsteigeralm

SAMSTAG, 24. MAI 2025

- Ab 7.00 Uhr: Frühstück auf der Kirchsteigeralm
- 9.00 Uhr: gemeinsamer Lauf zum Kratzberger See und der Kratzberger Alm, von dort weiter zur Kuhleitenhütte
- 12.00 Uhr: Mittagessen auf der Kuhleiten Hütte
- Ca. 13.00 Uhr: gemütliche Wanderung zum kleinen Ifinger
- 15.00 Uhr: gemeinsames Downhill-Techniktraining und Rückkehr nach Falzeben
- Ca. 17.00 Uhr: gemeinsamer Abschluss

Während beider Tage des Trailrunning Camps können Laufstöcke von *Leki* getestet werden.

*Die Geschwindigkeit wird bei allen Trainingseinheiten des Trailrunning Camps den Teilnehmer:innen angepasst.

**MERANO
2000**

MITZUBRINGEN

- Geeignete Kleidung fürs Laufen
- Wechselkleidung
- Trailrunning-Schuhe mit geeigneter Sohle für alpines Gelände
- Trailrunning-Rucksack
- (Trailrunning-)Stöcke
- Regen- und Sonnenschutz
- Trinkflasche und kleine Verpflegungen wie Riegel und Gels
- Kleines Erste-Hilfe-Set
- Bekleidung für die Hüttenübernachtung (Handtücher vorhanden)