



# Höhenlaufwochen mit kenianischer Betreuung

Die Laufdestination Kals a.G. ist in den Sommer Monaten Austragungsort der run2gether Höhentrainingswochen.  
**Kosten:** Ab € 590.- pro Woche inklusive Vollpension, individueller Trainingsbetreuung, Ernährungsberatung, Alternativeinheiten und Trainingstipps von Profis.  
Max. 25 Teilnehmer pro Woche (So-Sa)  
**Termin:** Juni bis September

**Der Berglaufweltmeister kommt!**  
Auch Patrick KIPNGENO, aktueller Weltmeister wird wieder in Kals trainieren und Gäste der Laufwochen betreuen!

## INFOS & BUCHUNGEN

Laufteam run2gether Austria  
info@run2gether.com  
www.run2gether.com  
+43-650-5331100

## Kalser Panorama Trail

Der Samstag am letzten August Wochenende steht in Kals a.G. ganz im Zeichen des Laufsports. Entlang der schönsten Trails des Kalser Tals führen Strecken für Jung und Alt, Hobbyläufer und ambitionierte Athleten. Wir freuen uns auf deine Teilnahme!



Dream

Trainieren mit Aussicht  
**AKTIV PRAXIS**  
Altenhof  
Naturpark Raab

**KALIS**  
am Großglockner

Laufteam run2gether Austria, Raiffeisenbank Graz Straßgang, IBAN: AT94 3843 9000 0080 6992, BIC: RZSTAT2G439



## TIPP Run.Yoga.Safari

Ideale Kombination aus gemütlichen Läufen, professionell geleiteten Yoga-Einheiten und Wanderungen durch die Nationalparks

**Termine:**  
jeweils im Jänner und Februar  
<https://www.run2gether.com/info/run-yoga-safari/>

[www.run2gether.com](http://www.run2gether.com)

experience  
The Kenyan Way...

Trainingslager,  
Laufurlaube und  
Safaris in Kenia



Patrick KIPNGENO  
(Berglauf Weltmeister 2022 und 2023)



Feel the spirit

Kenianisches  
Höhentraining  
mit Personal Coach  
für LäuferInnen und  
TriathletInnen  
[www.run2gether.com](http://www.run2gether.com)



**Osttirol**

★ Innergschlöss  
Ochsenwald-Trail-Challenge  
1800m Seehöhe

Felbertauerntunnel

Großglockner  
3798m

★ Tauerntal  
20km Longrun-Track  
1500-930m Seehöhe

Dorfertal  
Nationalpark-Runde  
11500-1750m Seehöhe

★ Freibad Virgen  
50m Sportbecken  
1200m Seehöhe

★ Matrei  
11km Marathon-Track  
940m Seehöhe

★ Berglauf  
Adlerlounge-Climb  
1350-2400m Seehöhe

★ Kals Laworeswald  
3km Cross-Challenge  
1500m Seehöhe

★ Matrei Stadion  
400m Tartanrunde  
930m Seehöhe

★ Goldried  
Panorama-Trail  
2300m Seehöhe

★ Gradonna  
Hillwork  
1470m Seehöhe

★ Dorfer Felder  
2x 800m Intervalle  
1370m Seehöhe

★ Kals-Großdorf  
run2gether  
Kenyan Lounge

2300m

Panorama-Trail  
Adlerlounge-Climb

1800m

Trail-Challenge

1500m

Hillwork  
Cross-Challenge  
Longrun

1400m

800m Intervalle  
Kenyan Lounge

1200m

50m Sportbecken

930m

400m Tartanrunde  
Marathon-Track

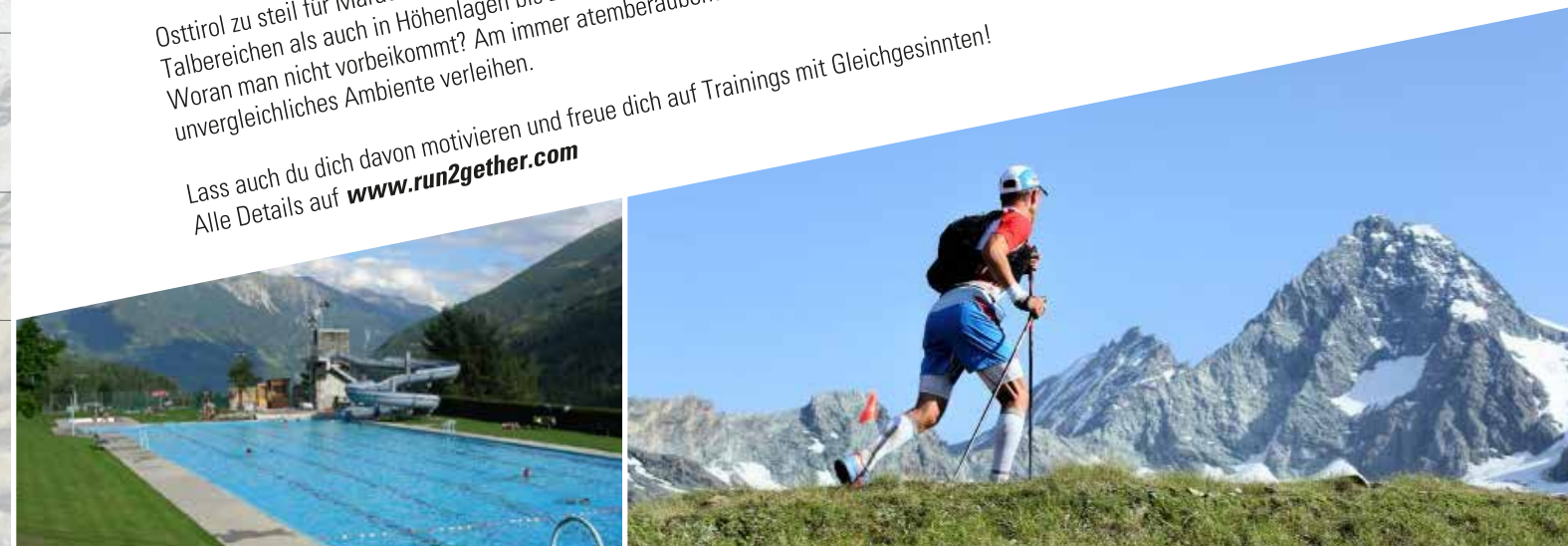
## Höhentraining am Fuße des Großglockners

Ideale Höhenlagen, spezielle Laufinfrastruktur und Trainingsmöglichkeit mit Profiathleten

Seit Jahren ist Osttirol und Kals a.G. die Sommerdestination des kenianischen Berglaufnationalteams und das nicht umsonst! Die Möglichkeit in wenigen Kilometern Entfernung ein derart vielfältiges Laufangebot zu finden überzeugt nicht nur die Profis aus Afrika. Hobbysportler und ambitionierte Athleten sowie Laufeinsteiger machen sich diese Infrastruktur mehr und mehr zu Nutze und verbinden den Aufenthalt in der beeindruckenden Bergwelt der Ostalpen mit effektiven und motivierenden Trainingseinheiten.

**Triathleten aufgepasst!** In Virgen, auf 1200m Seehöhe gelegen, findet ihr eines der höchst gelegendsten, beheizten 50m Sportbecken. Das Osttirol auch für Radenthusiasten und Trainierer ein ideales Pflaster ist, hat spätestens der Trainingsstützpunkt des Bora Profiteams nahe Lienz bewiesen. Osttirol zu steil für Marathonläufer? **Keineswegs!** Wer glaubt, dass nur Berg- und Trailläufer hier auf ihre Kosten kommen irrt! Sowohl in den Talbereichen als auch in Höhenlagen bis zu 2400m finden sich passende, flach oder nur leicht wellig verlaufende Strecken. Woran man nicht vorbeikommt? Am immer atemberaubenden Panorama und dem Blick auf unzählige 3000er, die den Laufstrecken Osttirols ein unvergleichliches Ambiente verleihen.

Lass auch du dich davon motivieren und freue dich auf Trainings mit Gleichgesinnten!  
Alle Details auf [www.run2gether.com](http://www.run2gether.com)



## DAS ORIGINAL

Laufen und leben mit Athleten aus Kenia in den österreichischen Alpen im Rahmen einer run2gether Laufwoche.

Beim Morning Run den Sonnenaufgang genießen, beim Speedwork über sich hinauswachsen, spielerisch den leichten, kenianischen Laufstil erlernen, im Gespräch mit Profiathleten seinen eigenen Horizont erweitern. Dies und vieles mehr bieten die Höhenlaufwochen in Kals am Großglockner für Laufeinsteiger, Hobbyathleten und Profis aller Altersstufen!

[www.run2gether.com](http://www.run2gether.com)

Laufcamp mit r2g ist viel mehr als Höhenttraining: Herzlichkeit, Freundschaft, Lebensfreude!

Sabine, Deutschland

Run2gether steht für uns für das Eintauchen in die Welt kenianischer Athleten, die sich mit Geist, Körper und Seele ganz dem Laufen verschreiben ohne dabei ihre Wärme und Herzlichkeit einzubüßen.

Franz, Österreich

**Quartier:** Kals a.G. bietet eine Vielzahl unterschiedlicher Quartiere. Vom einfachen Zimmer am Bauernhof, über attraktive Privatpensionen bis zu Hotels der gehobenen Kategorien. Du hast die Wahl!

**Läufergerechte Verpflegung:** um einen bestmöglichen Nutzen aus den Trainingseinheiten zu erzielen, ist eine richtige Ernährung essentiell. Im Rahmen der Laufwochen ist die Verpflegung - serviert in der Kenyan Lounge - auf die Bedürfnisse der Sportler abgestimmt und authentisch Kenianisch.

**Laufstrecken:** wie anhand der Übersicht ersichtlich steht eine Vielzahl unterschiedlicher Strecken zur Verfügung. Je nach Zielsetzung der Teilnehmerinnen werden passende Routen gewählt. Ob Marathon- oder Trailläufer, ob Triathlet oder Ultraathlet. Wir finden die optimale Trainingsumgebung für dich.

