



Osttirol

★ Innergschlöss
Ochsenwald-Trail-Challenge
1800m Seehöhe

Felbertauerntunnel

★ Tauerntal
21km Longrun-Track
1500-930mm Seehöhe

Großglockner
3798m

★ Dorfertal
Nationalpark-Runde
11500-1750m Seehöhe

★ Freibad Virgen
50m Sportbecken
1200m Seehöhe

★ Matrei
11km Marathon-Track
940m Seehöhe

★ Berglauf
Adlerlounge-Hillclimb
1350-2400m Seehöhe

★ Kals Laworeswald
3000m Cross-Challenge
1500m Seehöhe

★ Gradonna
Hillwork
1470m Seehöhe

★ Kals-Großdorf
run2gether
Kenyan Lounge

★ Matrei Stadion
400m Tartanrunde
930m Seehöhe

★ Goldried
Panorama-Trail
2300m Seehöhe

★ Dorfer Felder
2x 800m Intervalle
1370m Seehöhe

2300m	Panorama-Trail Hillclimb
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 Profiatleten

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 Trailäufer hier auf ihre Kosten kommen irrt! Sowol 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



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 Profiatleten 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

Laufcamp mit r2g ist viel mehr als Höhentraining: 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 Trailäufer, ob Triathlet oder Ultraathlet. Wir finden die optimale Trainingsumgebung für dich.



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.
Termin: Juni bis September
 Max. 25 Teilnehmer pro Woche (So-Sa)

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

2. Kalsler Panorama Trail

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



Laufteam run2gether Austria, Raiffeisenbank Graz Straßgang, IBAN: AT94 3843 9000 0080 6992, BIC: RZSTAT26439



Trainingslager,
 Laufurlaube und
 Safaris in Kenia.

www.run2gether.com

o EXPERIENCE
 THE KENYAN WAY...



Corinna Coenning
 (beste Deutsche beim
 Frankfurt Marathon 2022)

Feel the spirit



Kenianisches
 Höhentaining
 mit Personal Coach
 für LäuferInnen und
 TriathletInnen

www.run2gether.com

