



**Osttirol**  
Dein Bergtirol

© Andreas Frank

## BERGE, DIE BEWEGEN.

Vom Entschleunigen in stillen Bergtälern bis zu Trailläufen im Anblick der höchsten Berge Österreichs. Das ursprüngliche und authentische Osttirol bietet nachhaltige Naturerlebnisse.

### Osttirol Information

+43 (0) 50 212 212  
info@osttirol.com  
www.osttirol.com

### Laufgäste über run2gether:

- » Die Teilnahme an einer run2gether Laufwoche ist für mich immer wieder ein Highlight im Sommer, auf das ich mich schon das ganze Jahr freue! « **Katharina**
- » Tolle Woche mit vielen Anregungen für meine Weiterentwicklung als Läufer in beeindruckender Umgebung! « **Michael**
- » Es war meine erste Laufwoche mit run2gether in Kals und ich wurde nicht enttäuscht, alles gut organisiert und stimmig. Eine Wohlfühlwoche unter Freunden, eine Wiederholung im nächsten Jahr ist schon geplant. « **Sabine**
- » Wer als Ausdauersportler eine andere Kultur, Lebensweise und Sicht auf das Laufen kennen lernen möchte, für den ist solch ein Trainingscamp sehr zu empfehlen. « **Edgar**
- » Zeit mit der run2gether-Familie zu verbringen ist Lebensfreude pur und Inspiration für den Alltag! Unbeschreiblich schön, man muss es erlebt haben! « **Thomas**



## Laufurlaub in Kenia



**Verbinde Laufurlaub, Safaris und soziales Engagement durch einen Besuch im run2gether Mount Longonot Sports & Recreation Centre!**

**Ideale Lage:** Nur 80 km nordwestlich von Nairobi an den Hängen des Great Rift Valley auf 2.400 m gelegen

**Kosten:** ab € 30,- pro Nacht inklusive Vollpension und Trainingsbetreuung

**Termine:** Das Camp ist **ganzjährig** geöffnet!

**Training:** 1:1 Betreuung durch deinen persönlichen kenianischen Coach, 400 m Laufbahn

**Die Idee dahinter:** Mit deinem Aufenthalt hilfst du jungen Läufern unseres Vereins, die mit dem Verdienst aus der Betreuungstätigkeit ihre Familien unterstützen können, und der Bevölkerung von Kiambogo.

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



**Osttirol**  
Dein Bergtirol

EXPERIENCE  
THE KENYAN WAY...



**RUN2GETHER**  
KALS-AUSTRIA KIAMBOGO-KENYA

Kenianische  
Höhenlaufwochen  
in Österreich  
Laufurlaub in Kenia

Bankverbindung: Laufteam run2gether Austria, BAWAG PSK Köföach, IBAN: AT 636000000510056639, BIC: BAWAATWW





# Höhenlaufwochen in Österreich // Kals am Großglockner in Osttirol

## Eine Woche laufen und leben mit Athleten aus dem Laufwunderland Kenia in den österreichischen Alpen!

Beim Morning Run den Sonnenaufgang genießen, beim Speedwork über sich hinauswachsen, spielerisch den leichten, kenianischen Laufstil erlernen, im Gespräch den Horizont erweitern. Für Laufeinsteiger, Hobbyläufer oder Profis aller Altersstufen!



**Training:** Die Umgebung von Kals bietet **vielfältige Laufstrecken** in unterschiedlichen Höhenlagen:

- » Iseltalradweg (700-850 m Seehöhe)
- » Flache und leicht kupierte Laufstrecken von Kals-Lesach bis Kals-Taurener (1300-1500 m)
- » Laufstrecken auf gut belaubbaren Forststraßen und Wegen entlang des Naturjuwels „Dorfertal“ (1600-1800 m)
- » Laufstrecken auf Panoramawegen von der Bergstation Adler Lounge aus (2000-2400 m) + Intervallstrecke um den Speicherteich Blauspitz
- » Fantastische Trailrunning-Strecken im Nationalpark Hohe Tauern auf den Spuren des Großglockner Ultratrails (1500-2700 m)

**Quartier:** Gewohnt wird in den Häusern des **Sporthotels SCOL** und in nahen **Privatpensionen**. Der **Sonnenhof**, nur 100 m entfernt vom Hotel und im Zentrum von Kals-Großdorf gelegen, wird zur **run2gether KENYAN LOUNGE**, wo alle Mahlzeiten serviert werden und man sich jederzeit zu einem Tratsch unter Läufern treffen kann. Die gemeinsame Verpflegung ist authentisch Kenianisch!



### Infos und Buchungen

Laufteam run2gether Austria  
[info@run2gether.com](mailto:info@run2gether.com)  
[www.run2gether.com](http://www.run2gether.com)  
 +43-650-5331100

**Kosten:** Ab € 490,- pro Woche inklusive Vollpension, individueller Trainingsbetreuung, Ernährungsberatung, Alternativtrainingseinheiten und Trainingstipps. Angebote für Jugendliche und Familien!

**Termine:** 20. Juni bis 28. August '21, jeweils Sonntag Abend bis Samstag Früh, maximal 25 Teilnehmer pro Woche.

