



Osttirol
Dein Bergtirol

Osttirol
Dein Bergtirol

EXPERIENCE
THE KENYAN WAY...

2022



RUNOSTTIROL Osttirol als neuer Running-Hub in den Ostalpen

Diese Running-Spots gibt es schon:

- » Kals als Basis von run2gether-Laufcamps mit kenianischen Elite-Athleten
- » Großglockner Ultratrail und Dolomitenmann als Leuchttürme im österreichischen Laufsport
- » Zahlreiche weitere Laufevents wie der Raiffeisen Läufercup oder Count of Castle
- » Hohe Zahl an Top-Athleten
- » Vielschichtige Lauf-Community
- » Laufparks in Prägraten und Virgen

Multikultureller Austausch und Schul-Partnerschaft:

In Kals treffen kenianische Weltklasse-Läufer auf einheimische Schüler und motivieren dabei in Bewegung und in Kommunikation zu kommen. Englisch ist die Sprache der laufenden Schüler und das Laufen kommt in die Schule!

www.osttirol.com

Oder die Möglichkeit, welche die Osttiroler Höhenlagen für Höhentraining bieten: Living high – Training high, Living high – Training low, Living Low – Training High. Viele Ansätze führen zum Erfolg, aber nur ein Weg nach Osttirol. Mit den bereits vorhandenen bzw. in den Strategieüberlegungen enthaltenen Laufstrecken ist in dieser einzigartigen Lauferlebniswelt alles möglich:

- » Stadion Lienz - Laufstrecke Huben / 700 m – 800 m
- » Laufparks in Prägraten und Virgen / 1000 m – 1200 m
- » Crosslaufstrecken und sensomotorischer Parcours Kals, Waldlaufbahn / 1500 m ⌚ (in Planung)
- » Flat Running Level Lucknerhaus / 1900 m ⌚ (in Planung)
- » 500 m Speicherteich-Intervallrunde / 2300 m ⌚ (in Arbeit)

1. Kalser Panorama Trail Samstag, 25. Juni 2022

Ein Lauf für die gesamte Familie von Klein bis Groß am Fuße des Großglockners in Kals/Osttirol!

Atemberaubende Ausblicke auf die Bergwelt und Kals entlang der 10 km Hauptstrecke
Kinderläufe ab der Klasse U8 (über 400 m und mehr)
Kenianische Profilläufer als Tempomacher bei den Kinderbewerben

- » Treffpunkt: Sportplatz Kals am Großglockner
- » Startzeiten ab 14 Uhr
- » Nachmeldungen bis eine Stunde vor dem Start
- » Nenngeld: U8 bis U16 € 5,- // U18 bis W/M80 € 10,-
- » Infos und Nennungen: info@run2gether.com
www.run2gether.com
- » Der Lauf zählt zum 33. Raiffeisen Läufercup 2022.

Trainieren mit Aussicht
AKTIV PRAXIS
Altenhof
Naturpark Raab

RUN
Osttirol

TRAILDOG
RUNNING

Integrated
Consulting
Group

AFRICA
& SPORT

Loipersdorf
Thermenresort

amun
OSRAM

KALS
am Großglockner

gn

RUN2GETHER
KALS-AUSTRIA KIAMBOGO-KENYA

Kenianische
Höhenlaufwochen
in Österreich
Laufurlaub in Kenia



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!



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!

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-Taurer (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 Blasputz
- » Fantastische Trailrunning-Strecken im Nationalpark Hohe Tauern auf den Spuren des Großglockner Ultratrails (1500-2700 m)



Infos und Buchungen

Laufteam run2gether Austria
info@run2gether.com
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: 19. Juni bis 17. September 2022, Sonntag Abend bis Samstag Früh, maximal 25 Teilnehmer pro Woche.



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 2.400m 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