

OUTDOOR EXPERIENCE

PROGRAMM TRAILRUNNING CAMP MERAN 2000

meranzoo.com

FREITAG, 29. MAI 2026

- 8.00 Uhr: Treffpunkt Parkplatz Falzeben
- Transport der Übernachtungsausrüstung zur Kirchsteigeralm
- Einführung ins Trailrunning Camp mit Andreas Reiterer, sowie kurzes gemeinsames Kennenlernen
- Aufwärmprogramm auf dem Parkplatz
- 9.00 Uhr: Von Falzeben geht es über den neuen Weg zum Chalet Zuegg, links abzweigend zum Ochsenboden, Aufstieg bis Piffing, über den Wieser Schüpfel zur Maiser Alm, Aufstieg zum Kreuzjöchl, weiter zum Spieler und Abstieg 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
- Kürzere Nachmittags-Tour über das Missensteiner Joch zum Kratzberger See und zurück
- Gemeinsamer Abschluss mit Physiotherapeut Philip Widmair
- 19.00 Uhr: Abendessen und Übernachtung auf der Kirchsteigeralm

SAMSTAG, 30. MAI 2026

- Ab 7.00 Uhr: Frühstück auf der Kirchsteigeralm
- 9.00 Uhr: gemeinsamer Start zur Meraner Hütte und Öttenbacher Alm – Umrundung des Mittaggers bis zur Kesselberg Hütte, anschließender Abstieg bis zur Sandgrube und Anstieg zur Kuhleiten Hütte
- 12.00 Uhr: Mittagessen auf der Kuhleiten Hütte
- Ca. 13.00 Uhr: Gemeinsamer Aufstieg zum kleinen Ifinger
- 15.00 Uhr: Abstieg zur Aussichtsplattform VISTA und Rückkehr nach Falzeben
- Ca. 17.00 Uhr: gemeinsamer Abschluss

Während beider Tage des Trailrunning Camps können Laufstöcke von *Leki* sowie Schuhe von *La Sportiva* 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)