OUTDOOR EXPERIENCE

Meran, 26. Mai 2025

MERAN 2000: ZWEITE AUSGABE DES TRAILRUNNING CAMPS ERNEUT EIN ERFOLG

Das wechselhafte Wetter am Wochenende samt Neuschnee war für die motivierten Teilnehmer des Trailrunning Camps kein Hindernis, um sich am vergangenen Freitag und Samstag vom Profi Andreas Reiterer nützliche Techniktipps fürs Up- und Downhill, Regeneration und die richtige Ernährung beim Sport zu holen. Das Resümee der beiden Tage war für alle Teilnehmer ausgesprochen positiv und somit die zweite Ausgabe des Trailrunning Camps wieder ein voller Erfolg.

Nach der erfolgreichen ersten Ausgabe des Camps im vergangenen September, fand am 23. und 24. Mai zum zweiten Mal das Trailrunning Camps auf Meran 2000 statt. Bei gemeinsamen Läufen im Gebiet holten sich die vier Teilnehmer nützliche Techniken fürs Up- und Downhill, sowie Tipps zur Verwendung von Stöcken, für die Trainingsplanung und Regeneration. Zur Seite stand ihnen dabei der Haflinger Vize-Weltmeister im Trail Long, Andreas Reiterer.

Am Freitag traf sich die Gruppe in Falzeben und begann nach einer kurzen Kennenlerngruppe mit einer ersten Einführung in Dehn- und Lauftechniken. Der erste gemeinsame Lauf führte über die Moschwaldalm und den Spieler bis zur Kirchsteigeralm, wo gemeinsam zu Mittag gegessen wurde. Nach dem Schneefall in der Nacht zuvor, führten die Routen bei sonnigem Wetter teilweise durch angezuckerte Landschaft. Auf der Kirchsteigeralm erfolgte die gemeinsame Zubereitung von Energy Snacks und ein Austausch über die richtige Ernährung beim Sport. Am selben Nachmittag erfolgte ein Lauf zu den Stoanernen Mandln, der seinen Abschluss mit einem Mobility Training von Personal Trainer Thomas Staffler auf der Kirchsteiger Alm fand. Dort erfolgte auch die Übernachtung. An beiden Tagen hatten die Läufer die Gelegenheit, beim gemeinsamen Lauf Laufstöcke von *Leki* zu testen.

Am Samstag erfolgte der Lauf über den Kratzberger See und die Kratzberger Alm bis zur Kuhleitenhütte, wo zu Mittag gegessen wurde. Im Anschluss daran wanderte die Gruppe noch weiter bis zum Kleinen Ifinger und nutzte den Abstieg dort für ein gemeinsames Downhill-Techniktraining zurück nach Falzeben.

„Wir freuen uns sehr, mit dem Trailrunning Camp wieder eine sportlich ambitionierte Outdoor-Aktivität im Rahmen einer mehrtägigen Veranstaltung anbieten zu können und ganz besonders, dass wir dafür wieder zwei hochkarätige Experten gewinnen konnten, die ein vielseitiges Programm angeboten haben“, so der Präsident der Meran 2000 Bergbahnen AG, Andreas Zanier. „Die Rückmeldung der vier ausgesprochen motivierten Teilnehmer hat uns darin bestärkt, das Angebot auch im kommenden Jahr wieder anzubieten.“