

4-Sterne-Superior Hotel Hasenauer:

Auf die Trails, fertig, los! Trailrunning-Camp mit Mental- und Lauftrainer

Trailrunning nur für fitte Bergprofis? Nicht im Hotel Hasenauer in Hinterglemm! Hier können Anfänger und Fortgeschrittene bei dreitägigen Camps gemeinsam die Trails entdecken – entspannt, mit guter Laune und professioneller Anleitung.

Umgeben von Wiesen, Wäldern und Gipfeln startet im familiengeführten Wellnesshotel Hasenauer das Laufabenteuer, das die Teilnehmer:innen den Alltag sofort vergessen lässt. Bevor es auf die Naturpfade geht, wärmen sich die Bewegungsfreudigen bei lockeren Aktivierungsläufen auf und feilen mit gezieltem Techniktraining von Martin Ziegel, Mental- und Lauftrainer, an ihrem Laufstil. Dann geht's los: Die Einsteiger laufen gemeinsam zum ersten Berglauf mit 300 Höhenmetern auf fünf Kilometern – Schritt für Schritt über Wurzeln und Steine, belohnt mit einem traumhaften Panorama auf die Loferer & Leoganger Steinberge. Für Fortgeschrittene stehen 900 Höhenmeter und 16 Kilometer auf dem Plan.

Nach dem Lauferlebnis in den Bergen werden die Muskeln in der Sonne vorm Hotel gedehnt – doch trainiert wird nicht nur der Körper: Coach Ziegel sorgt dafür, dass Freude an der Bewegung und Klarheit im Kopf Hand in Hand gehen. Der Salzburger begleitet Menschen und Teams im Alltag dabei, innere Stärke zu entwickeln und den Fokus zu schärfen – und genau das fließt in jedes Laufabenteuer mit ein.

Zurück im stylischen Hotel Hasenauer heißt es: Abschalten und genießen! Nach einem Tag auf den Trails warten die Rooftop-Lounge auf zwei Ebenen, gemütliche Ruhezonen, der großzügige Whirlpool, der Außenpool und die Panoramasauna mit atemberaubendem Bergblick – so wird der Sporttag zum puren Alpen-Relax.

Infos zum Camp::

- Trailrunning & Techniktraining in den Alpen
- Exklusive Info-Session zu Laufen, Training & Equipment
- Bewusste Regeneration & Erholung im Spa

Das Trail & Mind Camp findet an folgenden Terminen statt:

15.06. – 17.06.26 Beginner

17.06. – 19.06.26 Fortgeschrittene

14.09. – 16.09.26 Beginner

16.09. – 18.09.26 Fortgeschrittene

Die Teilnahme am Trail und Mind Camp inkl. allen Inklusivleistungen kostet ab € 631 pro Person für 2 Nächte im Doppelzimmer Hasenauerköpfel.

4-Sterne-Superior Hotel Hasenauer, Familie Hanni und Fritz Steger, Schwarzacherweg 157, 5754 Hinterglemm, Tel.: 0043 6541 6332, E-Mail: hotel@hasenauer.at, www.hasenauer.at