

Zugspitz-Trailcamp Garmisch

18.–20. September 2026

Garmisch-Partenkirchen – malerisch gelegen am Fuße der Alpspitze in Bayern.

★ Das Highlight: Aufstieg zur Zugspitze

Je nach Wetterlage steht am Samstag oder Sonntag der gemeinsame Aufstieg auf Deutschlands höchsten Gipfel (2.962 m) auf dem Programm – ein echtes Bergabenteuer und der krönende Höhepunkt des Camps.

Teilnahmegebühr

399 € pro Person

inkl. Laktattest, Coaching & Programm · zzgl. Übernachtung

Das Wichtigste

- **Wann:** Vom 18.–20.09.2026 – ein Wochenende voller Abenteuer.
- **Ort:** Garmisch-Partenkirchen ist eine malerische Gemeinde in Bayern, Deutschland, und bekannt für ihre idyllische Lage am Fuße der Alpspitze.
- **Teilnahmegebühr:** 399 € pro Person (inkl. Laktattest, Coaching und Camp-Programm; Übernachtung nicht enthalten).
- **Level:** Dieses Camp richtet sich an Läufer*innen, die bereits Erfahrung im Trailrunning gesammelt haben und noch spezifischer trainieren möchten. Du solltest bereits 15 km im Flachen durchlaufen, Anstiege von 900 Höhenmetern bewältigen und genügend Power für 2–3 Stunden aktive Bewegungszeit mitbringen. Hast Du Fragen hierzu, melde Dich gerne jederzeit über unser Kontaktformular bei uns.
- Die Streckenlängen sind skalierbar und können an die Teilnehmenden angepasst werden. Wir werden die meiste Zeit auf Trails unterwegs sein, weshalb ein bestimmtes Maß an Trittsicherheit Voraussetzung ist. Zudem kann es z. B. wetterbedingt zu kurzfristigen Änderungen der Strecken kommen.
- Wichtig ist außerdem eine gesunde Selbsteinschätzung: Jede*r Teilnehmer*in sollte sich das Camp-Programm zutrauen sowie über die entsprechende körperliche Fitness verfügen.
- **Pflichtausrüstung:** Für den Laktattest und das herzfrequenzbasierte Training benötigst Du einen Pulsgurt mit entsprechender Sportuhr. Eine detaillierte Ausrüstungsliste erhältst Du nach Deiner Anmeldung.
- **Maximale Anzahl:** 12 Teilnehmende.

Highlights

- **Aufstieg zur Zugspitze:** Der große Höhepunkt – je nach Wetterlage am Samstag oder Sonntag geht es gemeinsam hinauf auf den höchsten Berg Deutschlands. Ein unvergessliches Bergerlebnis, für das Dich das Camp gezielt vorbereitet.
- **Laktattest:** Am Freitag starten wir mit einem Laktattest auf der Tartanbahn. Auf Basis Deiner individuellen Werte ordnen wir Deine Herzfrequenzzonen ein, damit Du im Anschluss optimal und gezielt trainieren kannst.
- **Professionelle Fotodokumentation:** Als Quereinsteiger halten wir das gesamte Camp professionell fotografisch fest – das ist bei uns fester Bestandteil des Programms, nicht nur ein Nebenprodukt. Jede*r Teilnehmer*in erhält im Anschluss hochwertiges Bildmaterial: perfekt zum Posten in den sozialen Medien oder einfach als bleibende Erinnerung an Dein Zugspitz-Abenteuer.
- 2,5 Tage bestes Trailrunning-Erlebnis zusammen mit einer Crew aus Gleichgesinnten.
- **Profibegleitung:** Coach Philipp Peter, Sportwissenschaftler, A-Trainer Triathlon, C-Trainer Langlauf von [Formkurve](#), gibt euch hilfreiche Tipps und Tricks.

- **Trailrunning-Technik:** Lerne, wie Du effizient und sicher in unterschiedlichem Gelände läufst (Up-/Downhill), inklusive Stocktraining.
- **Individuelles Training:** Unsere Kombination aus Theorie, Praxis, Laktatdiagnostik und individuellem Training macht Dich fit für Dein persönliches Ziel.
- **Testmaterial:** Während des Camps hast Du die Möglichkeit, das neueste Trailrunning-Equipment unserer Camp-Partner wie z. B. LOWA, Leki, Deuter zu testen. Zudem ist [Sporthunger](#) als unser Nutrition-Partner mit dabei und stellt eine Auswahl an Gels und Riegeln zum Ausprobieren zur Verfügung.
- Goodie Bag.

Übernachtung & Unterkunft

- Ob Du im **Quartier Gapa** übernachtst oder Dir selbst eine Unterkunft in Garmisch-Partenkirchen suchst, bleibt Dir überlassen.
- Unser Base Camp ist die [Quartier Gapa](#). Moderne Lodges und eine denkmalgeschützte Villa bilden ein vielfach prämiertes architektonisches Ensemble. Für das Quartier Gapa haben wir besondere Konditionen für Euch.
- **Bitte bei der Anmeldung angeben**, ob Du mit Übernachtung im Quartier Gapa buchen möchtest. Wir leiten Deine Anfrage weiter – die Buchungsbestätigung erhältst Du dann direkt vom Quartier Gapa.
- Die Zimmer sind mit kleinen, gut ausgestatteten Küchen versehen, die Dir die Möglichkeit bieten, Dir jederzeit selbst etwas zuzubereiten. Ob ein stärkendes Frühstück vor dem Lauf, ein leichter Snack zwischendurch oder ein individuelles Abendessen nach Deinem Geschmack – hier bist Du flexibel.

Sonderkonditionen Quartier Gapa	
Doppelzimmer (für 2 Personen · 75 € p. P.)	150,- € pro Nacht
Einzelzimmer (für 1 Person)	130,- € pro Nacht

Verpflegung & Inklusivleistungen

- Für alle Teilnehmenden, die im Quartier Gapa übernachten, ist das Frühstück in der Unterkunft inklusive.
- Am Tag der Zugspitztour organisieren wir früh morgens für alle Teilnehmenden eine sinnvolle Verpflegung, damit wir gestärkt in den großen Tag starten.
- Am anderen Tag gibt es Frühstück zu regulären Zeiten über das Quartier.
- Am Abend entscheiden wir flexibel, ob wir gemeinsam essen gehen oder ob jede*r die Möglichkeit nutzt, sich selbst etwas zuzubereiten.
- Erinnerungen, die definitiv bleiben werden.

Warum unser Trailrunning-Camp?

Dieses Camp ist für alle gedacht, die bereits im Trailrunning zu Hause sind und den nächsten Schritt gehen wollen. Mit Laktatdiagnostik, herzfrequenzbasiertem Training, professioneller Begleitung und dem gemeinsamen Aufstieg zur Zugspitze holst Du gezielt mehr aus Deinem Training heraus – und tauschst Dich dabei mit Gleichgesinnten aus.

Bist Du bereit für das Abenteuer?

Melde Dich jetzt an und sei Teil unseres unvergesslichen Zugspitz-Trailcamps!