

# Höhentraining + Wellness in Livigno 2012

## Coaching durch die Vierte der Deutschen Marathon Meisterschaften 2011

Wollen Sie im Herbst mal wieder eine neue Bestzeit laufen oder sich in traumhafter Bergkulisse so richtig erholen?

**Dann kommen Sie mit nach Livigno und trainieren Sie in 1800 m Höhe zehn Tage von Do, 6.9. bis Sa, 15.9.2011.**

Profitieren Sie vom professionellen Höhentraining und werden Sie mit uns so richtig fit für Ihren Marathon, Halbmarathon oder 10 km Lauf. Wellness und Relaxen bleiben nicht auf der Strecke! Und das Beste: Sie verlängern Ihren Sommer. Die sonnenverwöhnte Seite der lombardischen Alpen bietet im September bis zu 6 Sonnenstunden pro Tag.

**Das RUNNING Company Laufcamp ist für alle geeignet.** Vom Laufeinsteiger bis zum erfahrenen Marathonläufer sind Sie herzlich willkommen; eine **Basisfitness** sollten Sie bereits mitbringen.

Sie starten Ihr Laufcamp mit einem Check zu Ihrer Fitness und Ihren sportlichen Zielen. Darauf aufbauend entwickeln wir Ihr persönliches Trainingsprogramm. Bei uns gibt es kein Training von der Stange, sondern 100 % Individualität und Professionalität. Wir bieten Ihnen abwechslungsreiche zehn Tage Qualitätstraining. Ob Verbesserung Ihrer Lauftechnik mittels Videolauftilanalyse, Dauerläufe und Tempoeinheiten, Fußgymnastik, Stretching oder Läufer-Krafttraining – Langeweile kommt bestimmt keine auf.

Bianca Meyer, erfolgreiche Marathonläuferin (Bestzeit 2:48h) und Vierte bei den Deutschen Marathon Meisterschaften 2011, wird für Sie als Coach vor Ort sein.



### **RUNNING Company Laufcamp Höhentraining + Wellness**

- 10 Tage Laufcamp-Spaß von Do, 6.9. bis Sa, 15.9.2011 in Livigno (Lombardei, Italien)
- Lauftraining in Kleingruppen – speziell entwickelt für Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele
- Video-Laufstilanalyse und Lauftechnik-Training (Lauf-ABC, Koordinationstraining)
- Krafttraining für Läufer und laufspezifisches Stretching
- Individuelle Trainingsanalyse und -beratung sowie interessante Vorträge (z.B. Lauftechnik, Ernährung)
- Übernachtung im 4\*-Wellness-Hotel mit Halbpension
- RUNNING Company Funktionslaufshirt
- Anmeldeschluss ist am 6.6.2012; spätere Buchungen sind gegen 100 € Aufpreis möglich

Neben dem Lauftraining bleibt Ihnen genügend Zeit, die herrliche Natur zu genießen, Körper und Seele mit den entspannenden Wellness Angeboten unseres 4\*-Hotels zu verwöhnen oder das Dolce Vita Italiens zu leben.

### **Nicht-Läufer-Paket**

Natürlich bieten wir Ihrem Partner oder Ihrer Familie auch ein Nicht-Läufer-Paket. Livigno bietet im Spätsommer traumhafte Möglichkeiten zum Wandern, Radfahren, Klettern, Nordic Walken, Inline Skaten oder Reiten.

## Ihr Hotel

Ihr zu Hause wird ein exquisites und gemütliches 4\*-Wellness-Hotel in Livigno sein. Besondere Erwähnung verdient der herrliche **Wellness-Bereich**. Hier finden Sie ein kleines Schwimmbad mit Wasserfall, Whirlpool, Tiroler Sauna, Türkisches Dampfbad, Aroma-Dufttempel, Frischluftgrotte und Kneippbecken. Verschiedene Beauty-Spa-Angebote stehen für Sie im Hotel auch bereit (Gebühr).

Sie wohnen in einem schönen **Zimmer**, in dem Sie Ruhe und Entspannung finden werden. Drei Zimmertypen stehen Ihnen zur Auswahl:

- Standard-Doppelzimmer: SAT-TV, Radio, Telefon, Tresor und teilweise Balkon zur Nordseite
- Panorama-Doppelzimmer: Wie Standard-DZ + Balkon zur sonnigen Gartenseite mit Bergblick und Garagenstellplatz
- Standard-Einzelzimmer: Wie Standard-DZ nur kleiner



Ihre **Verpflegung** besteht aus einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und einem Abendessen, bei dem Sie neben dem großen Salatbuffet aus drei verschiedenen Drei-Gänge-Menüs auswählen können. Mineralwasser ist beim Essen inklusive. Das Hotelrestaurant bietet sterneverdächtige Speisen aus der Italienischen und Veltiner Küche.

Das Hotel befindet sich in ruhiger **Lage** im Herzen von Livigno. Vom Hotel aus gelangen Sie direkt in die Fußgängerzone im Ortszentrum. Einen Supermarkt und die Laufstrecken finden Sie in unmittelbarer Nachbarschaft.

## Livigno

Livigno liegt auf einer Meereshöhe von 1800m in der Lombardei (Italien). In diesem zauberhaften Ort, zwischen Vinschgau (Südtirol) und dem Engadin (Schweiz), finden Sie ein traumhaftes und einzigartiges Alpenhochtal mit idealen Lauf- und Urlaubsbedingungen.

Von München aus fährt man mit dem Auto knapp 4 Stunden nach Livigno. St.-Moritz liegt rund 45 min. entfernt.

Da Livigno **zollfreies Gebiet** ist, können Sie im Ort besonders günstig einkaufen. Eine Vielzahl von Geschäften lässt das Shoppingherz höher schlagen.



## Preise & Anmeldung

**10 Tage Laufcamp inkl. 4\*-Hotel mit Halbpension ab 1045 €**

Anmelden können Sie sich per E-Mail an:  
[info@runningcompany.de](mailto:info@runningcompany.de), Betreff: Laufcamp Livigno.  
Oder rufen Sie uns an unter 089 / 28 97 35 40.

**Anmeldeschluss ist am 6.6.2012.**

Spätere Buchungen sind gegen 100 € Aufpreis möglich.  
Die Mindestteilnehmerzahl beträgt zehn Personen.

## Ausblick Lanzarote Laufcamp: Jan / Feb 2013

Wieso legen Sie im Winter nicht einmal eine Sonnenpause ein, um die ungemütliche Jahreszeit zu verkürzen?

Kommen Sie im Jan / Feb 2013 mit nach Lanzarote und genießen Sie Temperaturen um die 22 Grad und unglaubliche 10 h Sonnenschein pro Tag. Die Sportinsel der Kanaren ist ein unvergleichliches Trainings- und Urlaubsparadies. Weitere Infos:

[www.runningcompany.de/Lanzarote-Laufcamp.html](http://www.runningcompany.de/Lanzarote-Laufcamp.html)