

## Schwitzen im Urlaub mal anders – Laufcamps auf Erfolgskurs

Ambitionierte Läufer wollen natürlich auch im Urlaub nicht auf ihr Hobby verzichten. Wem allerdings in der schönsten Zeit des Jahres das Training alleine oder mit Familienangehörigen zusammen nicht genügt, kann sich ein Laufcamp gönnen. Die Orte, an denen Running Camps angeboten werden, sind so breit gefächert wie die Preise.

Ein Anbieter von Laufreisen ist Deutschlands erfolgreichster Straßenläufer aller Zeiten, **Cars-ten Eich** ([www.run3konzept.de](http://www.run3konzept.de)). Seit Beendigung seiner Profilaufbahn arbeitet er als Trainer sowie als Sport- und Gesundheitsmanager. „In den letzten Jahren hat das Angebot deutlich zugenommen“, berichtet Eich. Seine

Laufsteiger. Auch das Altersspektrum ist breit gefächert.

„Bei der Auswahl der angebotenen Orte spielt das Thema Urlaub und Sonne eine nicht zu unterschätzende Rolle. Somit sind Ziele im Mittelmeer sehr beliebt – vor allem Mallorca. Die Insel bietet gerade in der Vorsaison sehr gute Voraussetzungen“, betont Eich. Die Teilnehmer würde es gerade nach einem langen Winter und vielen Läufen in der Dunkelheit in die Sonne ziehen. Hervorragende Bedingungen biete auch Andalusien. Camps müssten immer Urlaubscharakter bieten, vergleichbare Ziele in Deutschland würden seltener gebucht.

„Wiederholungstäter“ bei den Teilnehmern gäbe es viele. „Sie sind die Bestätigung unserer Angebote und bringen meist weitere Lauffreunde und Bekannte mit. Das Motto lautet oft: Aktivurlaub für die beste Erholung“, betont Eich.

**Herbert Steffny** ist ein ehemaliger Langstreckenläufer, Lauftrainer, Laufbuchautor und Diplom-Biologe. Bereits seit 1989 veranstaltet Steffny ([www.herbertstefny.de](http://www.herbertstefny.de)) Laufseminare. Für Robinson richtet der 62-Jährige seit 1993 vier Laufwochen im Jahr auf Fuerteventura, in Andalusien, in Österreich und in Mecklenburg-Vorpommern aus. „Früher zählten eher die ambitionierten Vereinsläufer, die Geheimnisse von einem Elitetrainer erfahren oder die persönliche Bestzeit optimieren wollten, zu den Kunden. Heute steht einfach die Lebensqualität im Mittelpunkt. Das Erlebnis zählt mehr als das Ergebnis“, meint Steffny. Der Trend ginge dahin, das Laufen mit einer schönen Reise zu kombinieren. Fernreisen würden auch dazu genutzt, die Gegend zu erkunden.

**Peter Greif** ([www.greif.de](http://www.greif.de)) ist 72 Jahre alt und ein bekannter Läufer und Trainer. „Soweit



Firma bietet unter anderem Events in Aldiana Clubanlagen an oder auch auf Mallorca und in Andalusien. Eich: „Kein anderer Anbieter verfügt über unsere Anzahl an Experten und Partnern vor Ort.“ Der Kundenstamm reicht vom ambitionierten Marathonläufer bis hin zum

ich weiß, waren wir 1982 die Ersten, die in Südtirol ein Laufcamp anboten. Unsere Kunden sind zielgerichtete Läufer und Läuferinnen aller Leistungsklassen. Wir teilen die Mitreisenden meist in fünf bis sechs Gruppen ein. So hat Jeder seinen läuferisch adäquaten Partner“, sagt Greif und ergänzt: „In früheren Jahren hatten wir überdurchschnittlich viele Hoch-Leistungsorientierte, jetzt aber trainieren bei uns Menschen jeder Leistungs-kategorie.“

Die Entwicklung ginge dahin, Orte mit exzellenten Hotels im Vier- bis Fünf-Sterne-Bereich zu besuchen, wo optimale Trainingsbedingungen garantiert seien.

**Bianca Meyer** ist die Inhaberin von Running Company ([www.runningcompany.de](http://www.runningcompany.de)). Bereits seit ihrem achten Lebensjahr ist die gelernte Diplom-Kauffrau läuferisch aktiv. Meyer ist der Kopf der Running Company – dem führenden Anbieter für professionelles Lauf- und Fitnesstraining für Freizeitläufer und Unternehmen in München.

Das erste Laufcamp wurde 2009 in der Toskana veranstaltet. „Den typischen Kunden gibt es nicht“, sagt Meyer. So gäbe es Teilnehmer zwischen zwölf und 75 Jahren, Frauen wie Männer, Singles, Paare und Verheiratete – mit oder ohne Kinder. Einige wollten nur einen schönen Aktivurlaub verbringen, andere sich gezielt auf einen Wettkampf vorbereiten und/oder für eine neue Bestzeit trainieren. Ziele seien Stress abbauen, Abnehmen, neue Trainingsformen kennenlernen, Motivation tanken, die Lauftechnik und -ökonomie verbessern, Lauftipps erhalten, Spaß haben

und den (Wieder-)Einstieg ins Laufen zu schaffen.

Der Laufexperte **Andreas Butz** coacht Führungskräfte und Hobbyläufer nach der von ihm entwickelten Laufcampus-Methode – einem Programm zur Trainingssteuerung ([www.laufcampus.com](http://www.laufcampus.com)). Seit 2006 bietet Laufcampus Laufseminare an. Die Bandbreite reicht vom offiziellen Vorbereitungscamp für den Zermatt-Marathon bis hin nach Mallorca. „Auf der Insel haben Läufer noch über 30 Jahre Nachholbedarf. Für die Laufszene haben wir die Insel quasi erst vor fünf Jahren entdeckt“, meint Butz und fährt fort: „Die Teilnehmer schätzen es, bis zu vier Mal pro Tag Programm zu haben – von Yoga am frühen Morgen, über Laufseinheiten am späten Vormittag bis hin zu Athletiktraining vor dem Abendessen und spannenden Vorträgen danach“, betont Butz. Informationen gibt es reichlich im Internet: „Wer sich ausführlich informiert, stellt sicher, das zu erleben, was er sich erwünscht.“

