Gute Erholung
Das RUNNER'S-WORLD-Camp bringt Läufer auf Trab

Neue Urlaubsziele

Früher fuhr man in den Urlaub, um möglichst nichts zu tun. Heute fährt man in den Urlaub, um auch etwas für seinen Körper zu tun. Immer mehr Läufer buchen eine Reise, bei der das Laufen im Mittelpunkt steht: Laufcamps bieten auch im Winter sommerliche Trainingsbedingungen

Sabrina Mockenhaupt tut es, Mo Farah tut es, und Sie können es auch tun: Legen Sie in einem Trainingscamp die Grundlagen für die neue Saison. Eine US-Studie hat gezeigt, dass Teilnehmer eines Laufcamps eine um zwölf Prozent größere Leistungssteigerung aufweisen als Läufer, die dasselbe Trainingsprogramm zu Hause absolvieren. Wenn das nicht ein Grund ist, das Weite zu suchen – vor allem im Winter, wenn es bei uns kalt und nass ist! Schließlich geht es sehr vielen Läufern so, dass sie im Winter nur schwer in die Gänge kommen. Kein Wunder, denn bei niedrigen Temperaturen und in langen Hosen kann man eben nicht so schnell laufen wie bei Wärme in Shorts. Aber was tut man eigentlich in einem Laufcamp außer laufen? Na, essen und schlafen, nichts weiter. Die volle Konzentration also auf das eine: den Sport. Natürlich ist das ein Leistungsturbo!

Die besten Laufcamps im Frühjahr 2014

GREIF LAUFREISEN

Peter Greif nennt sich selbst „der Schleifer mit der Peitsche" – hier bekommt man mehr Trainingslager als Laufcamp. Für extrem leistungsorientierte Läufer.

15.2.–1.3. Costa de la Luz (ESP)
15.–29.3. Side-Sorgun (TUR)
www.greif.de

LAUFCAMPUS

Andreas Butz positioniert sich als Coach für Führungskräfte. Er stieß als Seiteneinsteiger in die Laufszene und etablierte ein ganz eigenes Trainingssystem. Für Einsteiger bis Fortgeschrittene.

1.–22.3. Mallorca (ESP)
www.laufcampus.com

RUN, FIT, FUN

Anbieter Herbert Steffny machte als Topläufer und Coach des Ex-Außenministers Joschka Fischer von sich reden, sein Stil ist eher „old fashioned". Für Einsteiger bis Fortgeschrittene.

1.–8.2. Fuerteventura (ESP)
23.–30.3. Playa Grande (ESP)
10.–13.4. Hinterzarten
www.herbertsteffny.de

RUNNING COMPANY

Engagiertes Coaching durch die ehemalige Spitzenläuferin Bianca Meyer. Für Einsteiger bis Fortgeschrittene.

26.1.–2.2. Lanzarote (ESP)
12.–26.4. Cecina (ITA)
www.runningcompany.de

RUN³KONZEPT

Carsten Eich war einst Europas schnellster Halbmarathonläufer. Sein Laufangebot findet im Club „Aldiana" statt und kann zusätzlich zum gewöhnlichen Clubprogramm gebucht werden.

3.–7.3. Fuerteventura (ESP)
www.carsten-eich.de

RUNNER'S-WORLD-CAMPS

Treffen Sie die RUNNER'S-WORLD-Redaktion und profitieren Sie von der Erfahrung der Laufexperten schlechthin. Die optimale Verbindung von Lauferlebnis, Training und Urlaub. Für Läufer aller Leistungsklassen.

22.2.–8.3. Algarve (POR)
15.–29.3. Andalusien (ESP)
www.runnersworld.de/camp

FOTO: RUNNER'S WORLD