

Laufcamp Seiser Alm, ITA: 29.5. – 5.6.2019

– Vier Tage oder eine Woche Höhenttraining: Werden Sie fit in den Bergen –

Wollen Sie mal wieder eine neue Bestzeit laufen oder einfach wunderbare Lauf-Tage in den Bergen verbringen?

Dann kommen Sie mit uns auf die Seiser Alm, einem der schönsten Laufreviere in Europa.

TERMINE: Mi, 29.5. – Mi, 5.6.2019 (1 Woche) | Mi, 29.5. – Sa, 1.6.2019 (4 Tage) | So, 2.6. – Mi, 5.6.2019 (4 Tage)

Profitieren Sie vom Lauftraining in der Höhe und holen Sie sich den ultimativen Kick für Ihren Marathon, Halbmarathon oder 10km-Lauf. Sie dürfen sich außerdem auf erholsame Wellness-Stunden und eine grandiose Bergkulisse freuen.

Das RUNNING Company Laufcamp ist für alle geeignet, die mindestens 90 Minuten am Stück laufen können, ganz gleich ob Gelegenheitsjogger oder Trail-Maniak. Trail-Erfahrung ist von Vorteil, aber kein Muss. In jedem Fall sollten Sie gerne abseits der Straße laufen.

Wir gestalten das Training für Sie abwechslungsreich und vielseitig. Mit Bergläufen unterschiedlicher Länge steigern wir vor allem Ihre aerobe Ausdauer. Außerdem geben wir Ihnen mittels Video-Laufstilanalyse Einblicke in Ihre persönliche Lauftechnik. Funktionelles Training rundet unser Trainingsprogramm ab – Wir machen Sie fit!

Bianca Meyer, erfolgreiche Marathonläuferin (Bestzeit 2.48h), München Marathon Siegerin 2017 und vielfache Deutsche Meisterin (10.000 m, Marathon), wird Sie coachen.



RUNNING Company Laufcamp Seiser Alm

- Vier Tage oder eine Woche Laufurlaub von Mi, 29.5. – Mi, 5.6.2019 in Monte Pana (St. Christina, ITA)
- Übernachtung im 4*-Hotel, Pool, Wellness-Center und Halbpension (inkl. Brunnenwasser aus eigener Quelle)
- Lauftraining in Kleingruppen auf atemberaubenden Strecken in den Südtiroler Bergen
- Individuelle Video-Laufstilanalyse und Lauftechnik-Training (Lauf-ABC, Koordinationstraining)
- Krafttraining und funktionelles Training für Läufer
- Interessante Vorträge zur Lauftheorie (z.B. Trailrunning, Lauftechnik)
- RUNNING Company Welcome-Geschenk, Laufcamp-Handout und Best of Laufcamp-Fotos
- Anmeldeschluss am 30.4.2019; spätere Buchungen ggf. für 75 € / 100 € Aufpreis möglich, Nicht-Läufer-Paket

Neben dem Lauftraining haben Sie genügend Zeit, Körper und Seele mit den entspannenden Wellness-Angeboten unseres 4*-Hotels zu verwöhnen und das einzigartige Bergpanorama der Dolomiten zu genießen.

Nicht-Läufer-Paket

Natürlich bieten wir Ihrem Partner oder Ihrer Familie auch ein Nicht-Läufer-Paket. Die Region bietet auch traumhafte Möglichkeiten zum Wandern, Radfahren, Klettern oder Nordic Walken.

Ihr Hotel

Sie übernachten im familiären 4*-Hotel Cendevaves auf einem kleinen Hochplateau auf 1.650 m Höhe am Fuße des Langkofel. Bergwelt und Laufstrecken erwarten Sie direkt vor dem sehr ruhig gelegenen Hotel in Monte Pana. Besonders erholsam ist der herrliche **Wellnessbereich** mit kleinem Schwimmbad, Whirlpool (Gebühr), Sauna, Dampfbad, Grotte mit Eisbrunnen und Wasserbetten. In den Ort St. Christina gelangen Sie nach zwei km Abstieg.

Sie wohnen in gemütlichen **Zimmern** mit Blick auf die malerischen Berge der Dolomiten:

- Doppelzimmer: 20-26 m² Größe, SAT-TV, Telefon, Fön, teilweise Balkon
- Suite: 42-48 m² Größe, SAT-TV, Telefon, Fön, teilweise Balkon, zwei separate Zimmer (teilweise)
- Einzelzimmer: 15 m², SAT-TV, Telefon, Fön, kein Balkon
- EZ Dependance: 10 m², Nebengebäude (mit Haupthaus verbunden), einfache Ausstattung, SAT-TV, Fön, kein Balkon

Es stehen kostenlose Stellplätze vor dem Hotel und in der Tiefgarage zur Verfügung.



Ihre **Verpflegung** beinhaltet ein reichhaltiges Frühstücksbuffet mit frischen warmen und kalten Speisen. Beim Abendessen bedienen Sie sich am kalten Buffet / Salatbuffet und stellen Ihr Vier-Gänge-Menü, aus jeweils drei verschiedenen Vor- und Hauptspeisen, zusammen. Brunnenwasser aus der hauseigenen Quelle ist inklusive. Auch Vegetarier und Veganer erleben hier Gaumenfreuden.

Die Seiser Alm

Dem Himmel so nah. Umgeben von den Dolomiten (UNESCO-Weltnaturerbe) liegt Europas größte Hochalm auf 1.700 – 2.300 m Höhe. Bekannt als eine der reizvollsten Ferienlandschaften ist die Seiser Alm auch bei Läufern sehr beliebt.



180 km ausgeschilderte Laufstrecken laden zum Trainieren in Höhenlage ein. Weltmeister und Olympiasieger nutzen die sehr guten Trainingsmöglichkeiten am Fuße des Schlerns. Das kuptierte Gelände bietet Waldtrails, Schotterwege und atemberaubende Ausblicke. Eine Laufbahn steht uns ebenfalls zur Verfügung. Die Autofahrt von München nach St. Christina dauert rund drei Stunden.

Preise & Anmeldung

Laufcamp im 4*-Hotel mit HP ab 475 € / 895 €

Anmelden können Sie sich per E-Mail an:
info@runningcompany.de, Betreff: Seiser Alm.
Oder rufen Sie uns an: Tel. +49 89 28 97 35 40.

Frühbucherpreise bis 30.4.2019.

Spätere Buchungen ggf. für 75/ 100 € Aufpreis möglich.
Die Mindestteilnehmerzahl beträgt zehn Personen.

Ausblick Höhenttraining & Wellness, Sep 2019

Optimal vorbereitet in den Herbst(Halb-)Marathon, 10km-Lauf oder einfach die Seele baumeln lassen?

Unser Laufcamp Höhenttraining & Wellness im September 2019 bietet Ihnen exzellente Trainings- und Urlaubsmöglichkeiten. Livigno liegt 1800 m hoch und unser schönes 4*-Hotel verwöhnt Körper und Seele mit Wellness und sterneverdächtigen Gerichten.

www.runningcompany.de/hoehentraining-wellness-italien