

We run the WORLD!

DIE SCHÖNSTEN LAUF-CAMPS



Steiniger Lauf
Die Pfade sind auch für erfahrene Trailrunner eine echte Herausforderung

Mallorca

MARATHON-TRAINING & SPA
Laufen zwischen Bergen und Meer? Ein unvergessliches Erlebnis! Tobt euch eine Woche lang auf Mallorcas Traumpfaden aus und lasst euch von gleich drei Trainern coachen, bevor es dann ernst wird. Spektakulärer Höhepunkt des Laufseminars im Herbst: der „Palma de Mallorca Marathon“! Teilnahme freiwillig. Eine gute Grundkondition ist Voraussetzung. Das „Grupotel Gran Vista & Spa“ in C'an Picafort bietet ergänzend zu dem Training ein Verwöhnprogramm vom Feinsten.
Termin: 7.-16.10.2017. Anbieter: „Laufcampus“ (laufseminare-laufreisen.com). Seminar-Preis: ca. 525 € für 9 Tage. Komplett-Preis mit Flug und Hotel auf Anfrage.



Pool + Pflanzgarten Das „Grupotel Gran Vista & Spa“ lädt nach dem Training zum Relaxen ein



Profi-Tipps
Vom Tempotraining über Lauftechnikanalysen bis hin zum Läufer-Yoga: Hier werden die Teilnehmer bestens betreut

C'AN PICAFORT

Programm am laufenden Band Zwei Trainingsläufe täglich, Workouts, Vorträge z. B. über Trainingsplanung und vieles mehr



Ein Zimmer mit Alpenblick ist garantiert. Außerdem im Angebot enthalten: Sauna, Dampfbad, Dufttempel, Whirlpool und vieles mehr



LIVIGNO

Livigno ist zollfreies Gebiet. Hier kann man also nicht nur besonders idyllisch laufen, sondern auch besonders günstig shoppen

Italien

HÖHENTRAINING IM PARADIES

Zehn Tage auf 1.800 Metern Höhe inmitten der Berge – klingt toll? Ist es auch! Vor allem, wer an seiner Ausdauer arbeiten will, ist hier im Örtchen Livigno in der Lombardei genau richtig: Flache Laufwege, breite Schotterpisten, steile Trails – Livigno bietet alles, was das Lauferherz begehrt. Wer in großer Höhe trainiert, steigert seine Leistung, denn hier oben wird die Neubildung roter Blutkörperchen angeregt. Das macht euch schneller! Relaxt wird zum Ausgleich im 4-Sterne-Wellness-Hotel „Spöl“ vor malerischer Bergkulisse. Termin: 31.8.–9.9.2017. Anbieter: runningcompany.de Preis: Laufcamp plus Hotel mit Halbpension ab 1.185 € (ohne Anreise).



Abkühlung im Gebirgsbach Wunderbar erfrischend!

Postkartendyile Der Speicherfluss Lago di Livigno liegt direkt vor der Stadt Livigno

