

Laufwochenende Höhenttraining Livigno 2021

– Donnerstag, 2.9. bis Sonntag, 5.9.2021 (4 Tage) –

Hast du Lust auf atemberaubende Laufstrecken in den Bergen und schöne Wellness-Stunden im Spa?
Dann komm mit nach Livigno (ITA) und laufe mit uns jenseits von 1.800 m Höhe. Relaxe im wunderbaren 4*-Wellness-Hotel und genieße die sterneverdächtige Veltiner Küche.

Bei bis zu sechs Sonnenstunden pro Tag lassen wir den Sommer mit einem traumhaften Laufwochenende in der lombardischen Bergwelt ausklingen. Du erlebst Laufpass pur und holst dir den Kick für deine Fitness.

Das RUNNING Company Laufwochenende ist für alle geeignet, die mindestens 90 Minuten am Stück laufen können und Spaß daran haben, etwas Neues zu lernen.

Das Laufwochenende bietet dir vier abwechslungsreiche Trainingstage mit zwei Trainings pro Tag. Neben Ausdauer-Läufen unterschiedlicher Länge geben wir dir auch einen Einblick in korrekte Lauftechnik, inklusive Video-Laufstilanalyse, Lauf-ABC, funktionelles Training und Stretching.

Bianca Meyer, erfolgreiche Marathonläuferin (Bestzeit 2.48h), München Marathon Siegerin 2017 und vielfache Deutsche Meisterin (10000 m, Marathon), wird dich coachen.



RUNNING Company Laufwochenende Höhenttraining Livigno auf einen Blick

- Vier Tage (Do, 2.9. – So, 5.9.2021) Laufwochenende in Livigno (ITA)
- Übernachtung im 4*-Hotel, Pool, Wellness-Center, Sonnenterrasse und Halbpension (inklusive Mineralwasser)
- Lauftraining in Kleingruppen auf abwechslungsreichen Laufstrecken in und um Livigno
- Individuelle Video-Laufstilanalyse und Lauftechnik-Training (Lauf-ABC, Koordinationstraining)
- Krafttraining und funktionelles Training für Läufer
- Interessante Vorträge zur Lauftheorie (z.B. Lauftechnik, Trainingsplanung)
- RUNNING Company Funktionslaufshirt, Laufcamp-Handout und Best of Laufcamp-Fotos
- Anmeldeschluss ist am 22.7.2021, spätere Buchungen sind ggf. für 75 € Aufpreis möglich, Nicht-Läufer-Paket

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

Nicht-Läufer-Paket

Natürlich bieten wir deinem Partner oder deiner Familie auch ein Nicht-Läufer-Paket. Livigno bietet im September bis zu sechs Sonnenstunden pro Tag und tolle Möglichkeiten zum Wandern, Mountainbiken, Rennradfahren oder Skaten.

Unser Hotel

Wir wohnen im exquisiten und gemütlichen 4*-Wellness-Hotel Spöl in Livigno. Besonders erholsam ist der herrliche **Wellness-Bereich**. Hier findest du ein kleines Schwimmbad mit Wasserfall, Whirlpool, Tiroler Sauna, Türkisches Dampfbad, Aroma-Dufttempel, Frischluftgrotte und Kneippbecken. Verschiedene Beauty-Spa-Angebote stehen für dich im Hotel bereit (entgeltlich).

Das Hotel bietet dir komfortable Zimmer, die alle mit SAT-TV, Radio, WiFi, Telefon, Haartrockner und Tresor ausgestattet sind. Folgende **Zimmerkategorien** stehen dir zur Auswahl:

- Doppelzimmer Rovere: 16 m², teilweise Balkon Nordseite, Parkplatz im Freien
- Doppelzimmer Larice: 16 m², Balkon Südseite (Gartenseite), Bergblick, Parkplatz im Freien
- Doppelzimmer Abete: 25 m², bodentiefe Fenster, Balkon Nord-Westen, Bergblick, 40"-TV, Kaffeema., Parkplatz
- Doppelzimmer Cirmolo: 28 m², Matratze mit Mikromassage, Balkon Nordseite oder Bergblick, Parkplatz im Freien
- DZ Mugo/Castagno: 35 m², Balkon Nordseite oder Bergblick, Garage
- Suite: 45-50 m², teilweise Balkon Südseite (Gartenseite), Bergblick, Kaffeemaschine, Garage



In der **Halbpension** ist das reichhaltige Frühstücksbuffet mit frischen warmen und kalten Speisen enthalten. Beim Abendessen bedienst du dich am großen Salatbuffet und wählst aus drei verschiedenen 3- bzw. 4-Gänge-Menüs aus, Mineralwasser inklusive. Das Hotel bietet sterneverdächtige Gerichte aus der italienischen und Veltiner Küche.

Das Hotel befindet sich in ruhiger **Lage** im Herzen von Livigno. Von dort aus gelangst du direkt in die Fußgänger-Einkaufszone im Ortszentrum. Einen Supermarkt und die Laufstrecken findest du in unmittelbarer Nachbarschaft.

Livigno

Livigno liegt auf einer Meereshöhe von 1.800 m in der Lombardei (Italien). In diesem zauberhaften Ort, zwischen dem Vinschgau (Südtirol) und dem Engadin (Schweiz), findest du ein traumhaftes und einzigartiges Alpenhochtal mit unzähligen Laufstrecken und bestem Urlaubsflair.

Von München aus fährt man mit dem Auto ca. vier Stunden nach Livigno. St.-Moritz liegt nur 45 Minuten entfernt.

Da Livigno **zollfreies Gebiet** ist, kannst du im ganzen Ort günstig einkaufen und tanken. Eine Vielzahl von Geschäften lässt dein Shoppingherz höherschlagen. Zahlreiche Bars und Restaurants laden zum Verweilen ein.



Preise & Anmeldung

Laufwochenende im herrlichen 4*-Wellness-Hotel inkl. Halbpension ab 525 € (bei Übernachtung im DZ Rovere).

Anmelden kannst du dich per E-Mail an:
info@runningcompany.de – Betreff: Laufwochenende Livigno.

Anmeldeschluss ist am 22.7.2021. Spätere Buchungen sind ggf. für 75 € Aufpreis möglich.

Ausblick Lanzarote Laufcamp: Jan / Feb 2022

Wieso legst du im Winter nicht eine Sonnenpause ein, um die kalte Jahreszeit zu verkürzen?

Komme im Jan/Feb 2022 eine oder zwei Wochen mit nach Lanzarote. Genieße wohlige 22 Grad und tolle zehn Sonnenstunden pro Tag. Der Strand liegt direkt vor unserem schönen 4*-Hotel.

www.runningcompany.de/lanzarote-laufcamp