

Höhentraining & Wellness Livigno 2021

*** **Donnerstag, 2.9. – Samstag, 11.9.2021 (10 Tage)** ***

Willst du im Herbst eine neue Bestzeit laufen und in traumhafter Bergkulisse einen richtig tollen Laufurlaub verbringen?

**Dann komm mit nach Livigno (ITA). Trainiere mit uns auf 1.800 m Meereshöhe und relaxe im 4*-Hotel Spöl.
TERMIN: Donnerstag, 2.9. bis Samstag, 11.9.2021 (10 Tage).**

Profitiere von unserem professionellen Höhentraining und werde mit uns fit für deinen Marathon, Halbmarathon oder 10 km-Lauf. In der lauffreien Zeit entspannst du beim Wellness oder relaxt in der Sonne.

Das RUNNING Company Laufcamp ist für alle geeignet. Vom fortgeschrittenen Laufeinsteiger bis zum erfahrenen Marathonläufer ist jeder herzlich willkommen. Du solltest mindestens 90 Minuten am Stück laufen können.

Du startest in dein Laufcamp mit einem Check zu deiner Fitness und deinen sportlichen Zielen. Darauf aufbauend entwickeln wir dein persönliches Trainingsprogramm. Bei uns gibt es kein Training von der Stange, sondern ganz viel Individualität. Ob Verbesserung deiner Lauftechnik mittels Video-Laufstilanalyse, Dauerläufe und Tempotraining oder funktionelles Training für Läufer – Langeweile kommt bestimmt keine auf.

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



RUNNING Company Laufcamp Höhentraining & Wellness auf einen Blick

- Zehn Tage (Do, 2.9. – Sa, 11.9.2021) Laufurlaub in Livigno (Lombardei, ITA)
- Übernachtung im 4*-Wellness-Hotel mit Halbpension (inkl. Mineralwasser)
- Lauftraining in Kleingruppen – speziell entwickelt für deine individuellen Bedürfnisse und Ziele
- Video-Laufstilanalyse und Lauftechnik-Training (Lauf-ABC, Koordinationstraining)
- Krafttraining, Stretching und Functional Training für Läufer
- Interessante Vorträge rund um das Thema Laufen (z.B. Lauftechnik, Trainingsplanung)
- RUNNING Company Funktionslaufshirt, Laufcamp-Handout und Best of Laufcamp-Fotos
- Anmeldeschluss am 15.7.2021, spätere Buchungen für 150 € Aufpreis möglich (bei Zimmerverfügbarkeit!)

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 Spätsommer bis zu sechs Sonnenstunden pro Tag und traumhafte Möglichkeiten zum Wandern, Radfahren oder Inline Skaten.

Hotel & Verpflegung

Wir wohnen im 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 bereit (Gebühr).

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

- Einzelzimmer Rovere: 10 m², teilweise Balkon Nordseite, Parkplatz im Freien
- 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
- Doppelzimmer Ginepro: 28 m², modern, bodentiefe Fenster, Balkon Nordseite, 40"-TV, Wasserkocher, 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 dir 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 1.800 m Meereshöhe in der Lombardei (ITA). In diesem zauberhaften Ort, zwischen Vinschgau (Südtirol) und dem Engadin (Schweiz), findest du ein pitoreskes Alpenhochtal mit idealem Laufterrain (auch flache, asphaltierte Laufstrecken!) und bestem Urlaubsflair.

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

Da Livigno **zollfreies Gebiet** ist, kannst du im Ort günstig einkaufen. Unzählige Geschäfte lassen dein Shoppingherz höherschlagen. Cafés und Restaurants laden dich zum Verweilen ein.



Preise & Anmeldung

10 Tage Laufurlaub im 4*-Wellness-Hotel inklusive Halbpension ab 1245 € (bei Übernachtung im DZ Rovere).

Anmelden kannst du dich per E-Mail an:
info@runningcompany.de oder Tel +49 (0)89 28 97 35 40.

Infos: www.runningcompany.de/hoehentraining-wellness-italien

Anmeldeschluss ist am 15.7.2021.

Spätere Buchungen sind ggf. für 150 € 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.

www.runningcompany.de/lanzarote-laufcamp