

# Laufcamp Seiser Alm, ITA: 26.5. – 2.6.2022

\*\*\* Vier Tage oder eine Woche Trailrunning: Lauf dich fit in den Bergen \*\*\*

Willst du eine neue Bestzeit laufen oder einfach wunderbare Lauf-Tage in den Bergen verbringen?

**Dann komm mit uns auf die Seiser Alm, eine der schönsten Laufdestinationen in Europa.**

**TERMINE: Do, 26.5. – Do, 2.6.2022 (1 Woche) | Do, 26.5. – So, 29.5.2022 | Mo, 30.5. – Do, 2.6.2022 (4 Tage)**

Profitiere vom Lauftraining in der Höhe und hole dir den ultimativen Kick für deinen Marathon, Halbmarathon oder 10 km-Lauf. Du darfst dich auch 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 solltest du gerne abseits der Straße laufen.

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

Bianca Meyer, Dritte beim Transalpine Run 2019 Master Mixed Kategorie, München Marathon Siegerin 2017 und Deutsche Meisterin (10.000 m, Marathon), coacht dich.



## **RUNNING Company Laufcamp Seiser Alm**

- Vier Tage oder eine Woche Laufurlaub von Do, 26.5. – Do, 2.6.2022 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 1.4.2022, spätere Buchungen für 75 € / 100 € Aufpreis möglich (bei Zimmerverfügbarkeit)

Neben dem Lauftraining hast du auch 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 deinem Partner oder deiner Familie auch ein Nicht-Läufer-Paket. Die Region bietet traumhafte Möglichkeiten zum Wandern, Radfahren, Klettern oder Nordic Walken.

## Hotel & Verpflegung

Du übernachtst im familiären 4\*-Hotel Cendevaves auf einem kleinen Hochplateau auf 1.650 m Höhe am Fuße des Langkofel. Bergwelt und Laufstrecken erwarten dich 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 gelangst du nach zwei Kilometer Abstieg.

Die gemütlichen **Zimmer** haben WLAN, SAT-TV, Radio, Telefon, Haartrockner, Tresor und einen malerischen Bergblick:

- Doppelzimmer: 20-26 m<sup>2</sup> Größe, teilweise mit Balkon
- Suite: 42-48 m<sup>2</sup> Größe, teilweise mit Balkon, zwei separate Zimmer (teilweise)
- Einzelzimmer: 15 m<sup>2</sup>, kein Balkon
- EZ Dependence: 10 m<sup>2</sup>, einfachere Ausstattung, kein Balkon

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



Das reichhaltige **Frühstücksbuffet** mit frischen **warmen und kalten Speisen** verwöhnt dich nach dem morgendlichen Training. Beim **Abendessen** bedienst du dich am kalten Buffet / Salatbuffet und stellst dein **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 bis 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 der Höhe ein. Das kupierte 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 Halbpension ab 525 € / 945 €**  
(bei Übernachtung im Doppelzimmer)

**Anmelden kannst du dich per E-Mail an:**  
info@runningcompany.de oder Tel +49 (0)89 28 97 35 40.  
**Infos:** [www.runningcompany.de/seiser-alm-laufcamp](http://www.runningcompany.de/seiser-alm-laufcamp)

**Anmeldeschluss ist am 1.4.2022.**  
Spätere Buchungen ggf. für 75 € /100 € Aufpreis möglich.

## Ausblick Höhenttraining & Wellness, Sep 2022

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

Unser Laufcamp Höhenttraining & Wellness in Livigno Anfang September bietet dir exzellente Trainings- und Urlaubsmöglichkeiten. Livigno liegt 1.800 m hoch und unser schönes 4\*-Hotel verwöhnt Körper und Seele mit Wellness und sterneverdächtig Küche.

[www.runningcompany.de/hoehentraining-wellness-italien](http://www.runningcompany.de/hoehentraining-wellness-italien)