

# 1 oder 2 Wo Toskana Laufcamp: 1.4. – 15.4.2023

\*\*\* Mit der München Marathon Siegerin Bianca Meyer \*\*\*

Willst du fit ins Frühjahr starten? Dann komme Ostern mit nach Bella Italia und trainiere mit Sonne, Strand und Meer.

**Laufe eine oder zwei Wochen in der Toskana: Samstag, 1.4 – Samstag, 15.4.2023.**

**Unser Toskana Laufcamp ist für ALLE geeignet** – vom fortgeschrittenen Laufeinsteiger bis zum Marathonläufer.

Du wählst zwischen einer oder zwei Wochen herrlichem Laufurlaub in Italien. Ins Laufcamp startest du mit einem Check zu deiner Fitness und deinen sportlichen Zielen. Darauf aufbauend entwickeln wir dein optimales Trainingsprogramm. Ob Verbesserung deiner Lauftechnik mittels Video-Laufstilanalyse, Dauerläufe und Tempoeinheiten oder funktionelles Training – Langeweile kommt bei uns keine auf. Interessante Vorträge runden unser Programm ab.

Bianca Meyer, erfolgreiche Marathonläuferin (mit Bestzeit 2.48 h), mehrfache Deutsche Meisterin und München Marathon Siegerin, wird dich mit ihrem Team coachen.



## Das RUNNING Company Toskana Laufcamp

- Eine oder zwei Wochen Laufurlaub von Sa, 1.4. – Sa, 15.4.2023 in Marina di Bibbona (Toskana, ITA)
- Übernachtung im 4\*-Hotel, Pool (beheizt), Fitnessraum, Wellness-Center und Halbpension (inkl. Mineralwasser)
- Tägliches Lauftraining in Kleingruppen – speziell entwickelt für deine Fitness und sportlichen Ziele
- 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 am 16.1.2023, spätere Buchungen für 120 € Aufpreis möglich (bei Zimmerverfügbarkeit!)

Neben dem Laufcamp bleibt dir genügend Zeit, die Toskana zu erkunden, die Strandsaison einzuläuten oder in vollen Zügen das Dolce Vita in Italien zu genießen.

## Nicht-Läufer-Paket

Natürlich bieten wir deinem Partner oder deiner gesamten Familie auch ein Nicht-Läufer-Paket. Die Toskana ist um Ostern der ideale Ort für Erholung und Entspannung. Lange Strandspaziergänge oder ein erfrischendes Bad sind in dieser Jahreszeit besonders schön.

## Hotel & Verpflegung

Das ruhig gelegene **4\*-Hotel Marinetta** liegt in einem drei Hektar großen privaten Park, nur 200 m vom Meer entfernt. Der Strand ist mit der Blauen Flagge der Europäischen Umweltbehörde prämiert. Das 4\*-Haus bietet dir einen beheizten Pool (20 m), große Sonnenterrasse, kleinen Fitnessraum und schönes Wellness-Center (Sauna, Dampfbad und Whirlpool gegen Gebühr). Es gibt einen Spielplatz und bewachten Parkplatz. Kostenloses WLAN hast du auf den Zimmern, der Sonnenterrasse und in der Lobby. Das Hotel wurde mehrfach mit Reiseawards ausgezeichnet.

**Zimmerausstattung:** Duschbad, Föhn, Minibar, SAT-TV, Telefon, Safe, Klimaanlage, kostenloses WLAN und Balkon

- **DZ Comfort:** 20 m<sup>2</sup>, Terrakottaboden, modern möbliert, z.T. im Erdgeschoss mit Gartenblick
- **DZ Elegance:** 20 m<sup>2</sup>, Fliesenboden, modern möbliert, modernes Bad mit begehbarer Dusche, ruhige Lage

Als Alleinreisender kannst du ein **halbes Doppelzimmer anfragen**. Wir suchen gerne einen netten Zimmerpartner für dich. Außerdem kannst du auch ein **Doppelzimmer zur Einzelnutzung** buchen (limitiertes Kontingent!).

Die **Verpflegung** besteht aus einem reichhaltigen Frühstücksbuffet mit frischen warmen und kalten Speisen. Beim Abendessen bedienst du dich am Antipasti-, Salat- und Dessertbuffet und wählst aus drei Pasta- bzw. drei Hauptgerichten mit Beilage aus; auch Vegetarier und Veganer werden hier glücklich. Mineralwasser ist inklusive.



## Lage

Marina di Bibbona liegt im Westen der Toskana, 70 km südlich von Pisa (nächstgelegener Flughafen mit sehr guter Zuganbindung in den Nachbarort Cecina). Der ruhige Badeort ist einer der beliebtesten der Region und besticht durch seine langen Sandstrände.

Unweit von Marina di Bibbona verläuft die Weinstraße der Etrusker Küste. Die verträumten Orte Bibbona und Bolgheri liegen ebenfalls ganz nah. In der Region findest du außerdem die Kunststädte Florenz, Siena, Volterra und viele weitere Toskana Highlights.



## Preise & Anmeldung

**1 Wo Laufcamp im 4\*-Hotel mit Halbpension ab 979 €**  
(bei Übernachtung im DZ Comfort).

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

**Anmeldeschluss ist am 16.1.2023.**  
Spätere Buchungen sind ggf. für 120 € Aufpreis möglich.  
Die Mindestteilnehmerzahl pro Laufcamp-Woche ist zehn Personen.

## Ausblick: Seiser Alm Laufwoche(nende)

Wieso startest du in deinen Laufsommer nicht mit einem echten Läufer-Highlight?

Genieße vom 26.5. – 2.6.2023 vier oder sieben Tage im Seiser Alm Laufcamp auf 1.700 m Höhe, grandioses Bergpanorama, exzellentes 4\*-Wellness-Hotel und professionelles Training. Das verleiht deiner Laufsaison den ganz besonderen Kick.

**Weitere Informationen:**  
[www.runningcompany.de/seiser-alm-laufcamp](http://www.runningcompany.de/seiser-alm-laufcamp)