

Höhentraining & Wellness Livigno 2024

*** Samstag, 31.8. – Montag, 9.9.2024 (10 Tage) ***

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

Dann komm mit nach Livigno (ITA). Trainiere mit uns auf 1.800 m Meereshöhe und relaxe im 4*-Hotel Spöl. TERMIN: Samstag, 31.8. bis Montag, 9.9.2024 (10 Tage).

Profitiere von unserem professionellen Höhentraining und werde mit uns fit für deinen Marathon, Halbmarathon oder 10 km-Lauf. In unserer lauffreien Zeit entspannst du beim Wellnesen 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 75 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 bei uns keine auf.

Bianca Meyer, erfolgreiche Marathonläuferin (Bestzeit 2.48h), München Marathon Siegerin und vielfache Deutsche Meisterin (10.000 m und Marathon), wird dich coachen.



RUNNING Company Laufcamp Höhentraining & Wellness auf einen Blick

- Zehn Tage (Sa, 31.8. – Mo, 9.9.2024) herrlicher Wellness-Laufurlaub in Livigno (ITA)
- Übernachtung im erstklassigen 4*-Wellness-Hotel mit Halbpension (5-Gänge-Abendessen inkl. Mineralwasser)
- Professionelles Lauftraining in Kleingruppen – speziell entwickelt für deine individuellen Bedürfnisse und Ziele
- Individuelle Video-Laufstilanalyse und Lauftechnik-Training (Lauf-ABC, Koordinationstraining)
- Krafttraining, Stretching und Functional Training für Läufer
- Interessante Vorträge & Workshops rund um das Thema Laufen (z.B. Lauftechnik, Trainingsplanung)
- RUNNING Company Funktionslaufshirt, Laufcamp-Handout und Best of Laufcamp-Fotos
- Anmeldeschluss am 15.6.2024, spätere Buchungen ggf. für 200 € 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 in vollen Zügen 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, Reiten, Radfahren oder Inline Skaten.

4*-Hotel & sterneverdächtiges Essen

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

Das familiäre Hotel bietet dir komfortable Zimmer, die alle mit kostenlosem WLAN, SAT-TV, Tresor, Kühlschrank und Föhn ausgestattet sind. Diese **Zimmerkategorien** stehen dir zur Auswahl:

- Doppelzimmer Cirmolo: 25 m², Balkon Nordseite oder Bergblick, Parkplatz
- Doppelzimmer Abete: 25 / 35 m², bodentiefe Fenster, Balkon, Bergblick, 40“-TV, Kaffeema., Parkplatz / Garage
- Doppelzimmer Pino Mugo: 35 m², Dachzimmer, Bergblick, großes Badezimmer mit Dusche & Wanne, Parkplatz
- Doppelzimmer Castagno: 35 m², großes Badezimmer mit Dusche und Wanne, Balkon Nordseite, Garage
- Doppelzimmer Ginepro: 28 m², modern, großes Bad mit Dusche, Balkon Nordseite, 40“-TV, Wasserkocher, Garage
- Doppelzimmer Larice neu: 38 m², Balkon Südseite (Gartenseite), Bergblick, Parkplatz
- Suiten: 45 m², teilweise Balkon Südseite (Gartenseite), Bergblick, Kaffeemaschine, Garage



Im Halbpensionspaket ist das **vorzügliche Frühstücksbuffet mit frischen warmen und kalten Speisen enthalten**. Beim Abendessen wirst du mit **einem sterneverdächtigen 5-Gang-Menü verwöhnt** inkl. Antipasti-, Salat- und Käsebuffet. Mineralwasser ist beim Essen bereits inklusive. Das stilvolle Restaurant bietet dir vorzügliche Gerichte aus der italienischen und veltiner Küche – ein wahrer Gaumenschmaus.

Das Hotel liegt ideal am Rande der Fußgänger-Einkaufszone von Livigno. Einen Supermarkt, viele Cafés und Restaurants sowie die Laufstrecken findest du in unmittelbarer Nähe zum Hotel.

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 pittoreskes Alpenhochtal mit idealem Laufterrain (auch flache, asphaltierte Laufstrecken und eine 400m-Bahn!) 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 außerdem zum Verweilen ein.



Preise & Anmeldung

10 Tage exklusiver Laufurlaub im 4*-Wellness-Hotel inkl. Halbpension ab 1549 € (bei Übernachtung im DZ Cirmolo).

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 15.6.2024.

Spätere Buchungen sind ggf. für 250 € Aufpreis möglich.

Ausblick Lanzarote Laufcamp: Jan / Feb 2025

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

Komm im Januar/Februar eine oder zwei Wochen mit nach Lanzarote. Genieße wohlige 22 Grad, tolle zehn Sonnenstunden pro Tag und das Meer.

www.runningcompany.de/lanzarote-laufcamp