Höhentraining & Wellness in Livigno 2025

*** Samstag, 6.9. – Montag, 15.9.2025 (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 in den Bergen.
TERMIN: Samstag, 6.9. bis Montag, 15.9.2025 (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 im traumhaften Spa oder relaxt im Liegestuhl in der Sonne.

Das RUNNING Company Laufcamp ist für alle geeignet. Vom fortgeschrittenen Laufeinsteiger bis zum erfahrenen Marathonläufer ist jeder herzlich willkommen. Du solltest jedoch 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.

Die Highlights unserer RUNNING Company Laufreise Höhentraining & Wellness nach Livigno

- 10 Tage (Sa, 6.9 – Mo, 15.9.2025) herrlicher Wellness-Laufurlaub in Livigno (ITA)
- Übernachtung im erstklassigen 4*-Wellness-Hotel mit Halbpension inklusive 4-Gänge-Gourmet-Abendessen
- 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 15.6.2025, spätere Buchungen ggf. für 250 € 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 Dolce Vita in Italien 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*-Wellness-Hotel & sterneverdächtiges Essen

Wir wohnen im stilvollen **4*-Hotel Baita Montana Spa & Resort** in Livigno – ein Ort voller Komfort und Wohlbefinden. Besonders schön ist der **großzügige Wellnessbereich** mit tollem Bergpanorama. Hier erwarten dich ein elegantes Schwimmbad, ein Whirlpool sowie vielfältige Möglichkeiten zum Abschalten. Tanke Energie in der Saunawelt oder im Dampfbad. Erfrische dich in der Eisgrotte, genieße die Wellnessdusche mit Farbtherapie, entspanne in der Salzkammer oder regeneriere optimal im Venen-Parcours. So wird dein Laufurlaub zur perfekten Kombination aus Sport und Erholung.

Das erstklassige 4*-Hotel bietet dir komfortable Zimmer, die alle mit kostenlosem WLAN, SAT-TV mit Sky, Minibar, Safe, Telefon und Föhn ausgestattet sind. Diese **Zimmer-Kategorien** stehen dir zur Auswahl:

- EZ (16 m²) / DZ (20 m²) Standard mit Balkon: Bad mit Dusche oder Wanne, Bankecke mit Tischchen & Bergblick
- DZ Superior mit Balkon: 30 m², Bad mit Dusche oder Wanne, Bankecke mit Tischchen, Sofa & Bergblick
- Junior Suite mit großem Balkon: 35 m², Bad mit Dusche & Wanne, Sitzecke mit Tisch, Sofa & schönem Bergblick
- Suite Spa mit groß. Balkon: 35 m², Wellnessdusche, Sauna, Schreibtisch, Sitzecke, Balkon m. Sonnenliege & Bergblick
- Suite Superior Spa mit großem Balkon: 50 m², Wellnessdusche, Hydromassage-Wanne mit Ausblick, Sauna, Sofa mit Tischchen, Kaffeemaschine, Balkon mit Sonnenliegen & herrlichem Bergblick

Das **Halbpensionspaket** verwöhnt dich mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet, das keine Wünsche offenlässt – frische, warme und kalte Speisen sorgen für den perfekten Start in den Tag. Am Abend erwartet dich ein **sterneverdächtiges 4-Gang-Menü**, begleitet von einem großzügigen Antipasti- und Salatbuffet. Im stilvollen Restaurant genießt du erlesene Spezialitäten der **italienischen und veltliner Küche** – ein echter Gaumenschmaus für alle Sinne.

Unser Hotel liegt idyllisch und ruhig, leicht erhöht über dem Ortskern von **Livigno**, mit einem atemberaubenden Ausblick auf die umliegende Bergwelt. Die **Fußgängerzone** mit ihren charmanten Cafés & Restaurants erreichst du in etwa 1 km.

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 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 1649 € p. P. (im DZ Standard mit 2 Pers.).

Anmelden kannst du dich per E-Mail an:
info@runningcompany.de oder Tel. +49 89 28 97 35 40.
Infos: www.runningcompany.de/hoehentraining-wellness-italien

Anmeldeschluss ist am 15.6.2025.
Spätere Buchungen sind ggf. für 250 € Aufpreis möglich.

Ausblick Lanzarote Laufcamp: Januar 2026

Wieso legst du im Januar nicht eine Sonnenpause ein, um den Winter zu verkürzen?

Komm vom 18.1.–1.2.2026 für 1–2 Wochen mit nach Lanzarote. Genieße wohlige 22 Grad, zehn Sonnenstunden pro Tag und das herrliche Meer.

www.runningcompany.de/lanzarote-laufcamp