

1–2 Wochen Laufurlaub & Sonne auf Lanzarote – mit der München Marathon Siegerin vom 18. Jan – 1. Feb 2026

Starte laufend ins neue Jahr – mit Sonne, Meer & Motivation!

Erlebe das RUNNING Company Laufcamp auf Lanzarote im Januar – dein perfekter Laufurlaub in der Sonne. Kombiniere Erholung und Top-Training zu einer Laufwoche der Extraklasse – und lass den Winter hinter dir.

Unser Camp ist das Richtige für alle Hobbyläufer – vom fortgeschrittenen Laufeinsteiger bis zum erfahrenen Marathonläufer.

Dein Laufabenteuer beginnt mit einem Fitness- & Ziel-Check. Darauf aufbauend erstellen wir dein Trainingsprogramm, perfekt auf dich abgestimmt. Bei uns gibt es kein 08/15-Training – bei uns zählt Individualität!

Ob Videoanalyse zur Optimierung deiner Lauftechnik, motivierende Strandläufe, knackige Tempotrainings im Stadion oder gezieltes Läufer-Krafttraining – abwechslungsreicher geht's nicht! Spannende Workshops runden dein Camp-Erlebnis ab.

Mit dabei: Bianca Meyer, erfolgreiche Marathonläuferin (Bestzeit: 2:48 h), mehrfache Deutsche Meisterin und München-Marathon-Siegerin. Als dein persönlicher Coach steht sie dir während des Camps zur Seite – kompetent und motivierend



Dein perfekter Laufurlaub auf Lanzarote – alle Highlights auf einen Blick

- Wähle zwischen einer oder zwei tollen Laufwochen: So, 18.1. – So, 1.2.2026 in Puerto del Carmen, Lanzarote, ESP
- Wohnen mit Komfort im **frisch renovierten 4*-Strandhotel** mit (Whirl-)Pool, Fitnesscenter, Sauna & Halbpension
- Tägliches Lauftraining in Kleingruppen: Maßgeschneidert auf deine persönlichen Ziele und dein Fitnesslevel
- Individuelle Video-Laufstilanalyse und gezieltes Techniktraining (Lauf-ABC, Koordinationsübungen)
- Effektives Kraft- und funktionelles Training: Speziell für Läufer konzipiert
- Spannende Vorträge und Workshops: Zu Themen wie Lauftechnik, Trainingssteuerung und Regeneration
- **Anmeldeschluss: 12. November 2025**; spätere Buchungen (nach Verfügbarkeit) gegen Aufpreis von 140 € möglich

Neben unserem professionellen Lauftraining bleibt dir natürlich auch genügend Zeit zum Entspannen: Genieße traumhafte Strände, entdecke die faszinierende Vulkaninsel, unternimm ausgedehnte Spaziergänge am Meer – oder lass einfach mal die Seele baumeln.

Auch für Nicht-Läufer ein Highlight!

Du möchtest deinen Partner oder deine Familie mitnehmen? Kein Problem – auch Nicht-Läufer sind herzlich willkommen! Lanzarote bietet ideale Bedingungen für zahlreiche Aktivitäten wie Mountainbiken, Rennradfahren, Golf, Tauchen, Surfen oder Wandern. Und natürlich: einfach Sonne tanken und entspannen.

Mit über 20 °C und rund zehn Sonnenstunden täglich ist Lanzarote der perfekte Ort, dem Alltag zu entfliehen. Übrigens: Unsere nicht-laufenden Gäste dürfen gerne an allen "nichtläuferischen" Trainingseinheiten und Workshops teilnehmen.

Wohnen & Genießen – dein komfortables Strandhotel auf Lanzarote

Das ruhig gelegene **4*-Strand-Hotel Las Costas** liegt direkt an der malerischen Bucht Playa de los Pocillos – einem kilometerlangen, feinsandigen Traumstrand. Die Hotelanlage im charmanten Bungalow-Stil **wurde 2025 frisch renoviert** und bietet dir alles für einen entspannten und aktiven Aufenthalt: ein beheizter Pool mit großer Sonnenterrasse, Whirlpool, Sauna und ein Beautypoint (gegen Gebühr) laden zum Wohlfühlen ein. Für sportliche Abwechslung sorgen ein schöner Fitnessraum, Tischtennis und Billard. Das Hotel wurde mehrfach mit dem **HolidayCheck Award** prämiert – ein Zeichen für Qualität und Gastfreundschaft.

Die stilvoll eingerichteten Zimmer (28–35 m²) verfügen über Klimaanlage, Minibar, Sat-TV, Telefon, Föhn, Safe (gegen Gebühr), ein modernes Bad mit Dusche oder Badewanne sowie eine eigene Terrasse. WLAN steht dir in der gesamten Anlage kostenlos zur Verfügung. Du hast die Wahl zwischen drei Zimmerkategorien:

- **Doppelzimmer Standard:** Erdgeschoss, Terrasse mit Blick Richtung Garten oder Vulkane
- **Doppelzimmer mit seitlichem Meerblick:** Erdgeschoss, Terrasse mit seitlichem Meerblick
- **Doppelzimmer mit direktem Meerblick:** Erdgeschoss, Terrasse mit direktem Meerblick

Alleinreisend? Kein Problem – auf Wunsch organisieren wir dir gerne ein halbes Doppelzimmer mit einem passenden Zimmerpartner. Alternativ kannst du das Doppelzimmer Standard auch zur Einzelnutzung buchen.

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: Morgens und abends erwartet dich ein abwechslungsreiches Buffet mit leckeren kalten und warmen Speisen in großer Auswahl. Auch vegetarische und vegane Optionen sind dabei. Eine Flasche Mineralwasser ist zum Abendessen inklusive.



Puerto del Carmen – Laufen, relaxen & genießen

Puerto del Carmen, einst kleines Fischerdorf, zählt heute zu den beliebtesten Spots der Insel – und das zu Recht! Hier findest du alles, was das Herz begehrt: ein kilometerlanger Sandstrand mit kristallklarem Wasser, zahlreiche Cafés, Restaurants, kleine Boutiquen und herrliche Ruheoasen.

Direkt vor unserem Hotel verläuft die IRONMAN-Marathon-Strecke. Außerdem erwarten dich traumhafte Laufstrecken mit Meerblick, abwechslungsreiche Trails und eine Laufbahn – ideal für intensives Lauftraining & schöne Genussläufe.



Preise & Anmeldung – so bist du dabei!

1 Wo Camp im 4*-Hotel, Halbpension, ohne Flug ab 1099 €
pro Person im Doppelzimmer Standard (bei 2er-Belegung)

Jetzt anmelden:

✉ E-Mail an info@runningcompany.de

☎ Telefon: +49 (0)89 28 97 35 40

🌐 Infos: www.runningcompany.de/lanzarote-laufcamp

📅 **Anmeldeschluss: 12. November 2025**

📅 Spätbuchungen ggf. gegen 140 € Aufpreis möglich

Vormerken: Toskana Camp Frühling '26

Was gibt es Schöneres, als Ostern bei 20°C barfuß durch den Sand zu gehen und im T-Shirt durch duftende Pinienwälder zu laufen?

In den beiden Osterwochen 2026 erwartet dich unser beliebtes Toskana Laufcamp – mit Dolce Vita, Laufgenuss und Erholungsgarantie.

Mehr Infos findest du unter:

🌐 www.runningcompany.de/toskana-laufcamp