

1–2 Wochen Laufurlaub & Sonne auf Lanzarote – mit der München Marathon Siegerin vom 16. Jan – 30. Jan 2027

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

Erlebe das RUNNING Company Laufcamp auf Lanzarote im Januar – dein perfekter Laufurlaub in der Sonne. Kombiniere Strandurlaub 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**, tolle **Tempotraining**s 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 Laufwochen: Sa, 16.1. – Sa, 30.1.2027 in Puerto del Carmen, Lanzarote, ESP
- Wohnen mit hohem Komfort im 4★-Strandhotel mit Wellness-Center, (Whirl-)Pool, Gym, 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: 2. November 2026** spätere Buchungen (nach Verfügbarkeit) gegen Aufpreis von 150 € möglich

Neben unserem motivierenden Lauftraining bleibt dir natürlich genügend Zeit zum Entspannen: Genieße die traumhaften Strände der Insel, entdecke die faszinierenden Vulkanlandschaften, 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 4★-Strandhotel auf Lanzarote

Dein Ausgangspunkt für die perfekte Laufreise: das ruhig gelegene **4★-Strandhotel Las Costas** – direkt an der traumhaften Bucht Playa de los Pocillos mit kilometerlangem, feinsandigem Strand. Perfekt für deine Läufe direkt vor der Tür oder einfach zum Abschalten. Die 2025 renovierte Anlage im Bungalow-Stil bietet dir Erholung und Aktivität: beheizter Pool mit großer Sonnenterrasse, Outdoor-Whirlpool sowie Spa mit Sauna und Dampfbad. Für Abwechslung sorgen Fitnessraum, Tischtennis und Billard. Mehrfach ausgezeichnet – hier genießt du Qualität, persönliche Atmosphäre und die perfekte Umgebung für deine Lauf-Auszeit.

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 oder Balkon. 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 / 1. OG, Terrasse oder Balkon mit direktem Meerblick

Alleinreisend? Kein Problem – auf Wunsch organisieren wir dir gerne ein halbes Doppelzimmer mit einem passenden Zimmerpartner. Alternativ kannst du ein 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 bereits 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 Laufcamp, 4★-Strandhotel & Halbpension ab 1179 € 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: 2. November 2026**

📄 Spätere Buchungen ggf. für 150 € Aufpreis möglich

Vormerken: Toskana Camp Frühling '27

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

In den beiden Osterwochen 2027 erwartet dich unser beliebtes Toskana Laufcamp – mit Dolce Vita, Laufgenuss und Erholungsgarantie.

Mehr Infos findest du unter:

🌐 www.runningcompany.de/toskana-laufcamp