

Höhentraining & 5-Sterne-Wellness Livigno

*** Freitag, 4.9. – Sonntag, 13.9.2026 (10 Tage) ***

Willst du eine neue Bestzeit laufen und gleichzeitig einen exklusiven Laufurlaub in traumhafter Bergkulisse erleben?

Komm mit nach Livigno (ITA) und trainiere auf 1.800 m Höhe – kombiniert mit Entspannung im einzigen 5★-Hotel in Livigno, dem Hotel Spöl. Termin: Freitag, 4.9. – Sonntag, 13.9.2026 (10 Tage)

Profitiere von unserem professionellen Höhentraining und werde mit uns fit für deinen Marathon, Halbmarathon und 10-km-Lauf. In der lauffreien Zeit genießt du schöne Stunden im 5★-Wellnessbereich oder entspannst in der Sonne.

Das RUNNING Company Laufcamp ist für alle geeignet – vom fortgeschrittenen Laufeinsteiger bis zum erfahrenen Marathonläufer. Du solltest mindestens 75 Minuten am Stück laufen können.

Du startest in dein Laufcamp mit einem persönlichen Check deiner Fitness und Ziele. Darauf aufbauend entwickeln wir dein individuelles Trainingsprogramm. Bei uns gibt es kein Training von der Stange, sondern maßgeschneiderte Betreuung. Ob Verbesserung deiner Lauftechnik mittels Videoanalyse, Dauerläufe, Tempotraining oder Functional Training für Läufer – Abwechslung und Motivation sind garantiert.

Bianca Meyer, München-Marathon-Siegerin, erfolgreiche Marathonläuferin (Bestzeit 2:48 h), und vielfache Deutsche Meisterin (10.000 m und Marathon), wird dich coachen.



Die Highlights unserer Laufreise Höhentraining & 5★-Wellness nach Livigno

- Zehn Tage (Fr, 4.9. – So, 13.9.2026) exklusiver Lauf- und Wellnessurlaub in Livigno (ITA)
- Übernachtung im **neu umgebauten 5★-Wellness-Hotel** mit Halbpension (5-Gänge-Abendmenü inkl. Wasser)
- Professionelles Lauftraining in Kleingruppen – individuell abgestimmt auf deine Ziele und dein Fitnesslevel
- Individuelle Video-Laufstilanalyse und gezieltes Lauftechnik-Training (Lauf-ABC, Koordination)
- Effektives Kraft- und funktionelles Training, speziell für Läufer konzipiert
- Außerdem: Spannende Workshops (z. B. Lauftechnik), Camp-Handout, Funktionslaufshirt und Best-of-Fotos
- **Anmeldeschluss: 15.6.2026**; spätere Buchungen (nach Verfügbarkeit) ggf. mit 200 € Aufpreis möglich

Neben dem Lauftraining bleibt dir genügend Zeit, Körper und Seele mit den entspannenden Wellness-Angeboten unseres 5★-Hotels zu verwöhnen und das italienische Dolce Vita zu genießen.

Auch für Nicht-Läufer ein Highlight!

Ohne Laufschuhe bist du hier ebenfalls goldrichtig! Das sonnige Livigno lädt im September zu traumhaften Wanderungen und Bike-Touren ein – ideal, um die beeindruckende Natur zu entdecken. Übrigens: Unsere nicht laufenden Gäste können gern an allen „nichtläuferischen“ Trainingseinheiten und Workshops teilnehmen.

5★-Hotel & Genuss auf höchstem Niveau

Wir wohnen im **neu gestalteten 5★-Wellness-Hotel Spöl in Livigno** – dem einzigen 5-Sterne-Hotel im Ort. Besonders schön ist der großzügige Wellnessbereich mit Schwimmbad, Whirlpool, Panorama-Saunen, türkischem Bad, kalten Bädern und ruhigen Entspannungszonen. Tanke Energie und entspanne auf höchstem Niveau – so wird dein Laufurlaub zur perfekten Kombination aus Sport und Erholung.

Zimmerkategorien

- Doppelzimmer Cirmolo: 25 m², Balkon Nordseite oder Bergblick
- Doppelzimmer Abete: 25 / 35 m², modern, bodentiefe Fenster, Balkon, Bergblick, 40“-TV, Kaffeemaschine
- Doppel-Zi. Dependance: 28 m², Neubau im Garten vor dem Hotel (fertig 07/2026), Ausstattung wie DZ Ginepro
- Doppelzimmer Pino Mugo: 35 m², Dachzimmer, Bergblick, großes Badezimmer mit Dusche & Wanne
- Doppelzimmer Castagno: 35 m², großes Badezimmer mit Dusche und Wanne, Balkon Nordseite
- Doppelzimmer Ginepro: 28 m², modern, großes Bad mit Dusche, Balkon Nordseite, 40“-TV, Wasserkocher
- Doppelzimmer Larice: 40 m², 2 Räume, modern, Balkon Südseite (Gartenseite), Bergblick
- Doppelzimmer Rovere: 40 m², modern, Balkon Süd - /Ostseite, Bergblick
- Suiten: 45 m², teilweise Balkon Südseite (Gartenseite), Bergblick, Kaffeemaschine

Alle Zimmer sind mit kostenlosem WLAN, SAT-TV, Safe, Kühlschrank und Föhn ausgestattet. Ein kostenloser Stellplatz in der Garage ist pro Zimmer bereits inklusive.



Morgens freust du dich auf ein **hochwertiges Frühstücksbuffet** mit warmen und kalten Speisen. Am Abend erwartet dich ein **5-Gang-Menü auf Top-Niveau mit Antipasti-, Salat- und Käsebuffet sowie Mineralwasser inklusive**. Das stilvolle Restaurant verwöhnt dich mit italienischer und Valtelliner Küche – ein echtes Genusserlebnis.

Livigno

Livigno liegt auf 1.800 m Höhe in der Lombardei (ITA). In diesem zauberhaften Ort, zwischen dem Vinschgau (Südtirol) und dem Engadin (Schweiz) erwartet dich ein malerisches Alpenhochtal mit idealen Trainingsbedingungen – inklusive flacher Laufstrecken und einer 400-m-Bahn.

Von München aus erreichst du Livigno in rund vier Stunden. St. Moritz liegt ca. 45 Minuten entfernt.

Als zollfreies Gebiet bietet Livigno zudem attraktive Einkaufsmöglichkeiten. Zahlreiche Geschäfte, Cafés und Restaurants laden zum Verweilen ein.



Preise & Anmeldung

10 Tage exklusiver Laufurlaub im 5★-Wellness-Hotel inkl. Halbpension ab 1.789 € (bei Übernachtung im DZ Cirmolo)

Sichere dir jetzt deinen Platz im Laufcamp in Livigno.

E-Mail: info@runningcompany.de

Infos: www.runningcompany.de/hoehentraining-wellness-italien

Anmeldeschluss: 15.6.2026.

Spätere Buchungen ggf. mit 200 € Aufpreis möglich.

Ausblick: Lanzarote Laufcamp im Jan 2027

Warum nicht mitten im Winter eine sonnige Laufpause einlegen?

Komm für 1–2 Wochen mit nach Lanzarote. Freu dich auf wohlige 22 °C, zehn Sonnenstunden pro Tag und perfekte Trainingsbedingungen.

www.runningcompany.de/lanzarote-laufcamp