

Laufwochenende Höhenttraining Livigno 2018

– Samstag, 15.9. bis Dienstag, 18.9.2018 (4 Tage) –

Haben Sie Lust auf atemberaubende Trails in den Bergen und schöne Wellness-Stunden im Spa?
Dann kommen Sie mit nach Livigno (ITA) und laufen Sie mit uns jenseits von 1.800 m Höhe. Relaxen Sie im wunderbaren 4*-Hotel und genießen Sie die sterneverdächtige Veltiner Küche.

Bei bis zu sechs Sonnenstunden pro Tag lassen wir den Sommer mit einem traumhaften Laufwochenende in der lombardischen Bergwelt ausklingen. Sie erleben Laufspass pur und holen sich den Kick für Ihre Fitness.

Das RUNNING Company Laufwochenende ist für alle geeignet, die mindestens 90 Minuten am Stück laufen können. Trailrunning-Erfahrung ist von Vorteil, aber kein Muss. In jedem Fall sollten Sie trittsicher sein und Spaß daran haben, abseits der Straße zu laufen.

Das Laufwochenende bietet Ihnen drei abwechslungsreiche Trainingstage. Neben Bergläufen unterschiedler Länge geben wir Ihnen auch einen Einblick in korrekte Lauftechnik, inklusive Video-Laufstilanalyse, und funktionelles Training.

Bianca Meyer, erfolgreiche Marathonläuferin (Bestzeit 2:48h) und mehrfache Deutsche Meisterin (10.000 m, Marathon), leitet das Laufwochenende.



RUNNING Company Laufwochenende Höhenttraining Livigno auf einen Blick

- Vier Tage (15.9. – 18.9.2018) Laufwochenende in Livigno (Lombardei, ITA)
- Übernachtung im 4*-Hotel, Pool, Wellness-Center, Sonnenterrasse und Halbpension (inklusive Mineralwasser)
- Lauftraining in Kleingruppen auf abwechslungsreichen Berglaufstrecken rund um Livigno
- Individuelle Video-Laufstilanalyse und Lauftechnik-Training (Lauf-ABC, Koordinationstraining)
- Krafttraining und funktionelles Training für Läufer
- Interessante Vorträge zur Lauftheorie (z.B. Trailrunning, Lauftechnik)
- RUNNING Company Welcome-Geschenk, Laufcamp-Handout und Best of Laufcamp-Fotos
- Anmeldeschluss ist am 3.8.2018, spätere Buchungen sind ggf. für 75 € Aufpreis möglich, Nicht-Läufer-Paket

Neben dem Lauftraining bleibt Ihnen genügend Zeit, Körper und Seele mit den entspannenden Wellness-Angeboten unseres 4*-Hotels zu verwöhnen oder das Dolce Vita Italiens zu genießen.

Nicht-Läufer-Paket

Natürlich bieten wir Ihrem Partner oder Familie auch ein Nicht-Läufer-Paket. Livigno bietet im September bis zu sechs Sonnenstunden pro Tag und traumhafte Möglichkeiten zum Wandern, Mountainbiken, Rennradfahren oder Skaten.

Ihr Hotel

Ihr zu Hause ist das exquisite und gemütliche 4*-Wellness-Hotel Spöl in Livigno. Besonders erholsam ist der herrliche **Wellness-Bereich**. Hier finden Sie ein kleines Schwimmbad mit Wasserfall, Whirlpool, Tiroler Sauna, Türkisches Dampfbad, Aroma-Dufttempel, Frischluftgrotte und Kneippbecken. Verschiedene Beauty-Spa-Angebote stehen für Sie im Hotel bereit (entgeltlich).

Das Hotel bietet Ihnen komfortable Zimmer, die alle mit SAT-TV, Radio, WiFi, Telefon, Haartrockner und Tresor ausgestattet sind. Folgende **Zimmerkategorien** stehen Ihnen zur Auswahl:

- Einzelzimmer Rovere: 10m², teilweise Balkon Nordseite, Parkplatz im Freien
- Doppelzimmer Rovere: 16-20m², teilweise Balkon Nordseite, Parkplatz im Freien
- Doppelzimmer Larice: 16m², Balkon Südseite (Gartenseite), Bergblick, Parkplatz im Freien
- Doppelzimmer Abete: 25m², bodentiefe Fenster, Balkon Südseite, Bergblick, 40"-TV, Kaffeemaschine, Garage
- Doppelzimmer Cirmolo: 28m², Matratze mit Mikromassage, Balkon Nordseite oder Bergblick, Garage
- DZ Mugo/Castagno: 35m², Balkon Nordseite oder Bergblick, Garage
- Suite: 45-50m², teilweise Balkon Südseite (Gartenseite), Bergblick, Kaffeemaschine, Garage



In der **Halbpension** ist das reichhaltige Frühstücksbuffet mit frischen warmen und kalten Speisen enthalten. Beim Abendessen bedienen Sie sich am großen Salatbuffet und wählen aus drei verschiedenen 3- bzw. 4-Gänge-Menüs aus, Mineralwasser bereits inklusive. Das Hotel bietet sterneverdächtige Gerichte aus der italienischen und Veltiner Küche.

Das Hotel befindet sich in ruhiger **Lage** im Herzen von Livigno. Von dort aus gelangen Sie direkt in die Fußgänger-Einkaufszone im Ortszentrum. Einen Supermarkt und die Laufstrecken finden Sie in unmittelbarer Nachbarschaft.

Livigno

Livigno liegt auf einer Meereshöhe von 1.800 m in der Lombardei (Italien). In diesem zauberhaften Ort, zwischen dem Vinschgau (Südtirol) und dem Engadin (Schweiz), finden Sie ein traumhaftes und einzigartiges Alpenhochtal mit unzähligen Traillaufstrecken und bestem Urlaubsflair.

Von München aus fährt man mit dem Auto ca. vier Stunden nach Livigno. St.-Moritz liegt nur 45 Minuten entfernt.

Da Livigno **zollfreies Gebiet** ist, können Sie im ganzen Ort besonders günstig einkaufen und tanken. Eine Vielzahl von Geschäften lässt Ihr Shoppingherz höher schlagen. Zahlreiche Bars und Restaurants laden zum Verweilen ein.



Preise & Anmeldung

Laufwochenende Höhenttraining Livigno im herrlichen 4*-Wellness-Hotel inkl. Halbpension: 4 Tage ab 465 €.

Anmelden können Sie sich per E-Mail an:
info@runningcompany.de, Betreff Laufwochenende Livigno
Oder rufen Sie uns an: Tel: +49 (0)89 28 97 35 40.

Anmeldeschluss ist am 3.8.2018.
Spätere Buchungen ggf. für 75 € Aufpreis möglich.

Ausblick Lanzarote Laufcamp: Jan / Feb 2019

Wieso legen Sie im Winter nicht eine Sonnenpause ein, um die kalte Jahreszeit zu verkürzen?

Kommen Sie im Januar / Februar 2019 eine oder zwei Wochen mit nach Lanzarote. Genießen Sie wohlige 22 Grad und bis zehn Sonnenstunden pro Tag. Der Strand liegt direkt vor unserem schönen 4*-Hotel.

www.runningcompany.de/produkte/lanzarote-laufcamp