



RUNNING CAMPS MIT CARSTEN EICH



Laufen auf der Alm

Umrahmt vom Wellness-Angebot unseres 4-Sterne Superior Hotels Schwaigerhof sowie der traumhaften Schladminger Berge erleben Sie mit uns ein verlängertes, sportliches Wochenende. Perfekte Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Vom Laufanfänger bis zum ambitionierten Läufer – unser Running Camp auf der Alm ist ein sportliches Naturerlebnis für alle, die gerne in der Natur unterwegs sind. Wir sind auf gut laufbaren, befestigten Wanderwe-

gen und asphaltierten Straßen unterwegs. Und haben ebenfalls die Möglichkeit, Trail-running vom Feinsten kennenzulernen. Laufen in Kleingruppen (auf Wunsch eher befestigte Wege oder eher Trails), spannende Vorträge und natürlich viele Tipps vom deutschen 10-Kilometer- und Halbmarathonrekordler Carsten Eich stehen im Mittelpunkt.

Die Landschaft rund um das Dachstein-Massiv lässt jedes Läuferherz höher schlagen. Läufe auf der Alm und Athletiktraining in der hoteleigenen Sporthalle und im

Fitnessstudio sorgen dabei für jede Menge Abwechslung.

Wir starten am Mittwochabend mit einem come together, stellen die Aktivitäten und Läufe im Detail vor. Dabei sind wir auf jedes Leistungsniveau eingestellt, jeder kommt garantiert auf seine Kosten. Neben dem Erfahrungsaustausch und den Vorträgen sollen natürlich das Laufen und der Spaß im Vordergrund stehen. Eine gemütliche Einkehr auf einer Hütte oder Entspannung im Wellness-Bereich sind die perfekten Ergänzungen zum Sportprogramm.



ZIEL DER RUNNING CAMPS:

- + Motivation und Trainings-Tipps für das persönliche Lauftraining
- + Aktive Erholung auf höchstem Niveau

LEISTUNGEN:

- Wohlfühlhotel mit reichhaltigem Frühstücksbuffet, mittags Jause und Salatbuffet, hausgemachte Kuchen, Abendmenü sowie Verpflegung bei den Läufen
- Sommercard (kostenlose Liftkarte)
- 25 Meter Außenpool, Hallenbad, großer Spa-Bereich
- Rundum-Programm mit Carsten Eich (deutscher Rekordler über 10 Kilometer

und im Halbmarathon) und LÄUFT. Mitherausgeber Norbert Hensen (Finisher Transalpine-Run 2017)

- Video-Laufanalyse, Lauf-Techniktraining
- Dehnung/Kräftigung inkl. Faszien-Training
- Equipment-Tests (Laufschuhe, Sportbrillen)

TERMINE:

Frühjahr: 30.05.-03.06.2018 (Mi. bis So.)
Herbst: 03.10.-07.10.2018 (Mi. bis So.)

UNTERKUNFT:

Hotel Schwaigerhof****S
8971 Rohrmoos/Schladming
www.schwaigerhof.at

Für LÄUFT. Leser zum Sonderpreis:

4 Nächte ab € 599,- pro Person im DZ
4 Nächte € 711,- im Einbettzimmer
Verlängerungsnacht: im DZ ab € 105,- pro Person, im EZ € 133,- pro Person

INFOS & ANGEBOTE

www.laufen.de/schwaigerhof

BUCHUNGEN & FRAGEN

Tel: +43 (0)3687/61 422

E-Mail: info@schwaigerhof.at

Buchung unter Kennwort: Laufen.de