

Trail & Train Weekend

auf der Jungfrau-Strecke

31.07. – 02.08.2020

Sie möchten in den Bergen laufen? Sie sind Halbmarathon- oder Marathonläufer? Sie wollen zusammen mit anderen Läuferinnen und Läufern einige unvergessliche Tage in der Jungfrau-Region/Schweiz erleben? Sie wollen die bestmögliche Betreuung genießen?

Dann sind Sie bei diesem Trainingswochenende genau richtig. Sonja und Martin haben den Jungfrau-Marathon bereits 7 x gefinisht und können wertvolle Tipps zur Strecke, Renneinteilung, Kleidung etc. geben. Sonja ist zudem ausgebildete Sport-Mentaltrainerin, POSE-Running Trainerin und kennt Grundanwendungen des Neuro-Athletik-Trainings.

Das Wochenende ist sowohl geeignet als Vorbereitung auf den Jungfrau-Marathon oder einen anderen Berglauf als auch einfach nur, um die eigene Ausdauerleistung am Berg zu verbessern und neue Erfahrungen zu sammeln.

Unser Trail & Train Weekend auf einen Blick

Dauer:	3 Tage, Freitag bis Sonntag zu oben genannten Terminen
Ort:	Arena Resort Victoria-Lauberhorn in Wengen/Schweiz https://www.arenasresorts.com/wengen/
Leistungen:	3 x begleitete Akklimatisierungs- und Trainingsläufe auf Streckenabschnitten des Jungfrau-Marathon 2 Übernachtungen mit Halbpension Nutzung des Wellnessbereiches inkl. Solebad 33°Grad, Willkommens-Drink Bahntickets zu den Laufstarts bzw. 1 x zurück nach Wengen Leichtes Athletiktraining Mentale Technik für den Lauf
Preis:	Ab 695,- Euro pro Person inkl. Halbpension
LaufKultTour-Team:	Sonja Landwehr & Martin Borowitz
Buchungsschluß	24. Juli 2020
Teilnehmerzahl	Mindestens 5 und max. 12

Programmablauf im Detail

Freitag, 17. Juli 2020

Zeit	Aktivität	Ort
ab 14:00 Uhr	Individueller Zimmerbezug	Wengen
15:00 Uhr	Kurze Begrüssung Sonja & Martin, in Laufkleidung	Hotel-Rezeption
15.30 Uhr	Vorstellungsrunde und Ablauf der Tage, Fragen	Seminarraum
16.00-17:00 Uhr	Leichtes Training: Einlaufen, Beweglichkeit, Stretching, Neuro-Athletik-Übung, Auslaufen	Wengen, 1275m ü. M. Wiese
18:00 Uhr	Welcome Drink	Restaurant / Bar
18:30-20:30 Uhr	4 Gang Abendmenu	Speisesaal
20:45 Uhr	Lockerer Beisammensein	Hotelbar

Samstag, 18. Juli 2020

Zeit	Aktivität	Ort
ab 07:00 Uhr	Frühstück	Frühstücksraum
08:00 Uhr	Abfahrt mit den Wengernalpbahnen und Berner Oberland-Bahnen nach Wilderswil o. Zweilütschinen	Bahnhof Wengen
09:00 Uhr	Training Zweilütschinen-Wengen, 1. Etappe (ca. 15km/635m Höhendifferenz)	Zweilütschinen, 652m ü. M.
14:00 Uhr	Regeneration mit Solebad, Sauna, optional Massage (frühzeitige Terminvereinbarung im Hotel)	Wellnessbereich
16:30 - 18.00 Uhr	Mentale Technik: Idealer Leistungszustand mit Übungen	Seminarraum
18:30-20:30	4 Gang Abendmenu	Speisesaal

Sonntag, 19. Juli 2020

Zeit	Aktivität	Ort
ab 07:00 Uhr	Frühstück	Frühstücksraum
08:00 Uhr	Zimmerabgabe / Check-Out, das Gepäck deponieren wir im Gepäckraum	Hotelrezeption, Gepäckraum
08:30 Uhr	Abfahrt mit den Wengernalpbahnen nach Lauterbrunnen	Bahnhof Wengen
09:00 Uhr	Training Lauterbrunnen-Kleine Scheidegg, 2. Etappe (ca. 22km / 1408m Höhendifferenz)	Lauterbrunnen, 797m ü.M.
Ca.14:00 Uhr	Talfahrt Kleine Scheidegg nach Wengen mit den Wengernalpbahnen	Bahnhof Kleine Scheidegg
14:30 Uhr	Regeneration mit Solebad, Sauna, optional Massage (frühzeitige Terminvereinbarung im Hotel)	Wellnessbereich
16:00 Uhr	Verabschiedung und Abreise	Rezeption

Unser Angebot

Preise pro Person	Doppelzimmer	Einzelzimmer
Zeitraum vom 17.07. – 19.07.20 oder 31.07. – 02.08.20	695,-€	725,-€

Zzgl. Kurtaxe und Beherbergungsabgabe von CHF 4,30 pro Person und Nacht.

Was bringen Sie mit?

- Trail-Laufschuhe, am besten 2 Paar
- Laufkleidung für verschiedene Wetterbedingungen (Laufjacke, Weste, lange und kurze Laufhose, Langarm- und Kurzarm-Shirts, Regen,-/Windjacke)
- Sonnencreme, Sonnenbrille fürs Laufen
- Kappe, Mütze, Stirnband, Handschuhe
- Laufrucksack oder Gurt für Ausrüstung, evt. Fotoapparat
- Trinkflasche
- Gel, Riegel, isotonische Getränke
- Schreibzeug
- Schwimmzeug
- Normale Kleidung für die Zeiten zwischen den Laufeinheiten
- Pass oder Ausweis
- Mobiltelefon
- Gute Laune und Energie

Wengen ist autofrei und nur mit dem Zug erreichbar, das Parkhaus befindet sich in Lauterbrunnen. Nach der Ortseinfahrt befindet sich das Parkhaus direkt vor dem Bahnhof auf der linken Strassenseite. Von Lauterbrunnen aus bringt Sie die Bahn in ca. 15 Minuten nach Wengen (Ticket ca. 14 CHF Hin,- und Rückfahrt).

Teilnahmebedingungen

LaufKultTour übernimmt keine Haftung für körperliche oder materielle Schäden, die aus den Laufeinheiten nach Vorgaben entstanden sein könnten. Sie bescheinigen Ihre Sportgesundheit und auch das sichere Begehen von ausgesetzten Trails in höheren Lagen per Unterschrift mit der Anmeldung. Sie verpflichten sich, die Laufeinheiten zu unterbrechen, wenn gesundheitliche Probleme auftreten sollten. Schadenersatzansprüche gleich aus welchem Rechtsgrund werden ausgeschlossen. Dies gilt unter anderem auch für Schadenersatzansprüche aus entgangenem Gewinn, mittelbaren Schäden und Folgeschäden.

Generell empfehlen wir ab einem Alter von 35 Jahren und längerer sportlicher Pause vor dem Trainingsstart einen medizinischen Gesundheitscheck inkl. Belastungs-EKG. Generell ist auch ambitionierten LäuferInnen ein regelmäßiger Gesundheitscheck zu empfehlen.

Alle Urheberrechte, insbesondere für Videoaufnahmen/Fotos während der Laufreise bleiben bei uns. Jeder Teilnehmer ist damit einverstanden, die Videoaufnahmen/Fotos für ausschließlich weitere Schulungszwecke uneingeschränkt zur Verfügung zu stellen und verzichtet auf alle Eigentumsrechte.

Trailläufe finden in der Natur statt, führen durch Naturschutzgebiete und über bestehende Pfade, Wege, Schotterstraßen, Forststraßen, über öffentliche und private Wege. Die Straßenverkehrsordnung ist einzuhalten und kein Müll in der Natur zu entsorgen.

Besondere Rücksicht ist auf die Weidetiere zu nehmen.

Änderungen aus organisatorischen Gründen oder aufgrund unvorhersehbarer Umstände bleiben vorbehalten.

Grundsätzlich empfehlen wir dringend den Abschluß einer Reiserücktritts- und Krankenversicherung oder den Abschluß eines „Rund-Um-Sorglos-Paketes“. Für die Reise gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die Sie im Internet unter www.laufkulttour.de finden.