

Trail & Train Weekend

Lenzerheide / Graubünden

28.08. – 30.08.2020

Sie möchten in einer schönen Umgebung in das Trail-Laufen hineinschnuppern? Sie sind Halbmarathon- oder Marathonläufer? Sie wollen zusammen mit anderen Läuferinnen und Läufern einige genussreiche Tage in Graubünden erleben? Sie wollen die bestmögliche Betreuung genießen?

Dann sind Sie bei diesem Trail & Train- Wochenende genau richtig. Sonja und Martin sind erfahrene Trail-Läufer und können wertvolle Tipps geben. Sonja ist zudem ausgebildete Sport-Mentaltrainerin, POSE-Running Trainerin und Neuro-Athletik-Trainerin.

Das Wochenende ist super geeignet, um sich eine aktive Auszeit zu gönnen oder um die eigene Ausdauerleistung auf Trails 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:	****Hotel Seehof Valbella / Lenzerheide Schweiz https://seehof-valbella.ch/
Leistungen:	3 x begleitete Trail-Läufe im Gebiet um Lenzerheide am Heidsee 2 Übernachtungen inkl. Halbpension Seehof-Wohlfühl-Paket (Willkommens-Drink, freie Nutzung Sauna & Dampfbad, Kostenfreier Außenparkplatz, Wasser auf dem Zimmer, WLAN) Athletiktraining
Preis:	ab 420,- Euro pro Person inkl. Halbpension
LaufKultTour-Team:	Sonja Landwehr & Martin Borowitz
Buchungsschluß	18.08.2020
Teilnehmerzahl	Mindestens 5 und max. 12

Änderungen aus organisatorischen Gründen oder aufgrund unvorhersehbarer Umstände bleiben vorbehalten.

Programmablauf im Detail

Freitag, 28. August 2020

Zeit	Aktivität	Ort
ab 15:00 Uhr	Individueller Zimmerbezug	Valbella / Hotel
16:00 Uhr	Kurze Begrüssung Sonja & Martin, in Laufkleidung, kurze Vorstellungsrunde	Hotel-Reception
16.30 Uhr	Kurzer Lauf um den See ca.4,5km 87 hm inkl. Mobilisation oder 8km und 365Hm	Heidsee / Lenzerheide
18:30-20:00	4-Gang Wahl-Menü	Speisesaal
20:15 Uhr	Lockerer Beisammensein	Hotelbar

Samstag, 29. August 2020

Zeit	Aktivität	Ort
08:00 Uhr	Geniesser-Frühstück	Frühstücksraum
10:00 Uhr	Lenzerheide-Rothorn Mittelstation, ca. 10km und 526Hm oder bis auf das Rothorn, ca.12km und 1.439Hm (Abfahrt mit der Bahn vor Ort zu zahlen)	Lenzerheide/Rothorn
Ab ca.14:00 Uhr	Regeneration Sauna, Dampfbad & Ruhezonen oder auf der Terrasse oder am Heidsee	Wellnessbereich / Sonnenterrasse / Heidsee
16:30 – 17:30 Uhr	Neuroathletik für Läufer	Wiese
18:30-20:00	4-Gang Wahl-Menü	Speisesaal

Sonntag, 30. August 2020

Zeit	Aktivität	Ort
07:30 Uhr	Geniesser-Frühstück	Frühstücksraum
09:15 Uhr	Z.B. Panoramatour, ca.6km und 279Hm	Heidsee
Bis 11:30 Uhr	Zurück im Hotel, Duschen	Hotel
12:00 Uhr	Check Out, Verabschiedung und Abreise	Rezeption

Unser Angebot

Preise pro Person	Doppelzimmer	Einzelzimmer
Zeitraum vom 28.08. – 30.08.2020	420,-€	510,-€

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
- Schwimmzeug
- Normale Kleidung für die Zeiten zwischen den Laufeinheiten
- Pass oder Ausweis
- Mobiltelefon
- Gute Laune und Energie

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.

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.