

# Trail & Wellness Weekend

am Achensee

**16.10. – 18.10. 2020**

Sie möchten Aktivität und Entspannung optimal verbinden? 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 am Achensee erleben? Sie wollen die bestmögliche Betreuung genießen?

Dann sind Sie bei diesem Trail & Wellnesswochenende 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 & Wellness Weekend auf einen Blick

Dauer:	3 Tage, Freitag bis Sonntag zu oben genannten Terminen
Ort:	****Hotel St. Gerg zum See / Maurach am Achensee, <a href="http://www.stgeorgzumsee.at">www.stgeorgzumsee.at</a>
Leistungen:	3 x begleitete Trail-Läufe im Gebiet des Achensee 2 Übernachtungen mit Halbpension Nutzung der Vitalwelt mit Pool, Sauna, Ruhezonen kostenlose Nutzung der Achensee Regio Busse (Maurach-Pertisau-Achenkirch und Steinberg) Kurzes Neuro-Athletiktraining
Preis:	ab 395,- Euro inkl. Halbpension
LaufKultTour-Team:	Sonja Landwehr & Martin Borowitz
Buchungsschluß	01.10.2020
Teilnehmerzahl	Mindestens 5 und max. 12

## Programmablauf im Detail

Freitag, 16. Oktober 2020

Zeit	Aktivität	Ort
ab 15:00 Uhr	Individueller Zimmerbezug	Maurach / Hotel
16:00 Uhr	Kurze Begrüßung Sonja & Martin, in Laufkleidung	Hotel-Reception
16.15 Uhr	Erster Lauf, z.B.: Panoramaweg, ca. 10km, 137 Hm bergauf, leichte Mobilisation zwischendrin	Achensee
18:30-20:00	5-Gang Wahl-Menü	Speisesaal
20:15 Uhr	Lockerer Beisammensein mit laufspez. Fragen	Hotelbar

Samstag, 17. Oktober 2020

Zeit	Aktivität	Ort
08:00 Uhr	Geniesser-Frühstück	Frühstücksraum
10:00 Uhr	Lauf um den Achensee, ca. 23km, auch nur 13km möglich bis Achensee und per Bus zurück	Achensee
Ab 13:30 Uhr	Regeneration mit Pool, Sauna & Ruhezonen, Massage möglich (frühzeitige Terminvereinbarung direkt im Hotel)	Vitalwelt
15:00 – 17:00 Uhr	Vitaler Nachmittags-Snack, wer möchte	
17:15 – 18:00 Uhr	Neuroathletik für Läufer	Wiese
18:30-20:00	5-Gang Wahl-Menü	Speisesaal

Sonntag, 18. Oktober 2020

Zeit	Aktivität	Ort
08:00 Uhr	Geniesser-Frühstück	Frühstücksraum
09:45 Uhr	Zimmerabgabe / Check-Out, das Gepäck kann deponiert werden!	Hotelrezeption, Gepäckraum
10:00 Uhr	Z.B.: Rodelhüttenlauf, ca. 10km, 156 Hm bergauf, wellig	Achensee
12:00 Uhr	Zurück im Hotel, Nutzung der Vitalwelt zur Regeneration	Vitalwelt
14:00 Uhr	Verabschiedung und anschließende Abreise	Rezeption

## Unser Angebot

Preise pro Person	Doppelzimmer	Einzelzimmer
Zeitraum vom 16.10. – 18.10.20	395,-€	455,-€

## 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.

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](http://www.laufkulttour.de) finden.

LaufKultTour GmbH  
Bgm.-Aurnhammerstr. 31a  
86199 Augsburg

oder per Fax an: 0821/99 88 010

## TRAIL + WELLNESS ACHENSEE

Anmeldung für Laufveranstaltung

Anreisedatum

Abreisedatum

### NICHT ERFORDERLICH

Abflughafen

Name

Strasse

PLZ Ort

Telefon

eMail

Geburtsdatum

Bereits Marathon gelaufen  nein  ja, Zeit \_\_\_\_\_

Bereits Halbmarathon gelaufen  nein  ja, Zeit \_\_\_\_\_

Unterkunft  Doppelzimmer  Einzelzimmer

Trail & Wellness Achensee 16. - 18.10.2020

Vorname (bitte wie im Reisepass angegeben)

Nationalität

Land

Fax

eMail-Newsletter von LaufKultTour abonnieren

weiblich  männlich

Zielzeit

### NICHT ERFORDERLICH

Chipnummer

Zimmerpartner(in)

Sonderwünsche/Anmerkungen

Wir empfehlen den Abschluß eines „Rundum Sorglos-Service“ oder einer Rücktrittsversicherung, unser Partner ist die „ERGO Reiseversicherung AG“.

Rundum Sorglos-Service  Reiserücktrittskostenversicherung  Ich verzichte ausdrücklich auf einen Reiseschutz.

Wie haben Sie von uns erfahren?  Internetsuche  Flyer  Bekannte  Messe

Die Anmeldung erfolgt auf der Grundlage der Reisebeschreibung dieser Reise und den AGB von LaufKultTour, zu finden unter [www.laufkulttour.de](http://www.laufkulttour.de). Ich stehe für die vertraglichen Verpflichtungen der in der Anmeldung aufgeführten Teilnehmer ein und stimme der Datenspeicherung,- und Verwendung zur Vertragserfüllung zu.

Ort, Datum

Unterschrift