

Trail & Culture Weekend

In St. Wendel/Saarland

11.09. – 13.09. 2020
oder
25. – 27.09.2020

Sie möchten in der Umgebung einer der 12 schönsten Städte Deutschlands laufen? Sie wollen zusammen mit anderen Läuferinnen und Läufern einige spaßige Tage in Sankt Wendel im Saarland erleben? Sie wollen die bestmögliche Betreuung, nette Gastgeber und eine schöne Stadtführung genießen?

Dann sind Sie bei diesem Trail & Culture- 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.

Unser Trail & Culture Weekend auf einen Blick

Dauer:	3 Tage, Freitag bis Sonntag zu oben genannten Terminen
Ort:	***Hotel & Auberge le Journal /St.Wendel im Saarland https://www.cafe-le-journal.de/
Leistungen:	3 x begleitete Trail-Läufe im Gebiet um St.Wendel 2 Übernachtungen mit Halbpension Mobilisation/Kurzes Athletiktraining Stadtführung St. Wendel
Preis:	ab 285,- Euro inkl. Halbpension
LaufKultTour-Team:	Sonja Landwehr & Martin Borowitz
Buchungsschluß	03.09.2020 für den ersten und 16.09.2020 für den zweiten Termin
Teilnehmerzahl	Mindestens 5 und max. 12

Änderungen aus organisatorischen Gründen oder aufgrund unvorhersehbarer Umstände bleiben vorbehalten.

Programmablauf im Detail

Freitag, 11. September 2020

Zeit	Aktivität	Ort
ab 15:00 Uhr	Individueller Zimmerbezug	Hotel Le Journal
16:00 Uhr	Kurze Begrüßung durch Sonja & Martin, Vorstellungsrunde; in Laufkleidung	Hotel-Reception
16.30 Uhr	Erster Lauf in der Umgebung, z.B.: Golfplatzrunde á 5km, leichte Mobilisation zwischendrin	Hotel-Golfplatz in Fahrgemeinschaften
19.00 Uhr	Abendessen	Hotelrestaurant
20:15 Uhr	Lockerer Beisammensein	Hotelbar

Samstag, 12. September 2020

Zeit	Aktivität	Ort
08:00 Uhr	Geniesser-Frühstück	Frühstücksraum
10:00 Uhr	Trail-Lauf ca. 15 km, 460Hm, kürzere Strecke möglich, Absprache vor Ort; Fahrt zum Wendelinushof in Fahrgemeinschaften	St.Wendel, Fahrgemeinschaften
15.00 Uhr	Stadtführung St. Wendel	Noch zu fixieren
19.00 Uhr	Abendessen	Hotelrestaurant

Sonntag, 13. September 2020

Zeit	Aktivität	Ort
07:00 Uhr	Frühaufsteher-Trail, ca. 8-15 km	St.Wendel
Ab 09:00 Uhr	Geniesser-Frühstück	Frühstücksraum
12:00 Uhr	Check-Out, Verabschiedung & Abreise	Hotel Rezeption

Unser Angebot

Preise pro Person	Doppelzimmer	Einzelzimmer
Zeitraum vom 11. – 13.09.2020 oder 25. – 27.09.2020	285,-€	295,-€

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 Getränke, evt. Fotoapparat
- Trinkflasche
- Gel, Riegel, isotonische Getränke
- 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.