



Berglaufstage in Arosa

15. – 17. August 2014

Sie möchten ein schönes Sport-Wochenende in den Bergen genießen? Laufend oder wandernd?
Sie wollen dies unter professioneller Leitung und fachlicher Betreuung tun?
Sie möchten das alles in einer netten Gruppe Gleichgesinnter erleben?

Dann sind unsere Berglaufstage in Arosa genau richtig für Sie! **LaufKultTour** bietet zusammen mit dem **LSVB Basel** (Laufsportverein Basel) dieses außergewöhnliche und besondere Lauferlebnis auf dem bekannten Schanfigger Höhenweg an. Arosa liegt auf 1800 m über dem Meer an wunderschöner Talendlage. Zwischen Arosa und Chur verläuft der Schanfigger Höhenweg. Das Gebiet ist ein beliebter alpiner Klimakurort in Graubünden.

Die Laufstage sind hervorragend geeignet als Vorbereitung auf einen Bergmarathon oder einen anderen Berglauf im Sommer, aber auch, um einfach nur die eigene Ausdauerleistung am Berg zu verbessern und neue Erfahrungen zu sammeln. Wir übernachten in einem 4-Sterne Verwöhnhotel mit Halbpension und schönem Wellnessbereich. Die Einzelzimmer stehen im Hotel Hohenfels, wenige Gehminuten entfernt, zur Verfügung.



Mit LaufKultTour und den Veranstaltern des LSVB stehen Ihnen Experten mit Rat und Tat, Tipps und Anregungen für Ihr Lauferlebnis zur Verfügung.

Nach einer bestens organisierten Premiere 2013 finden die Berglaufstage in Arosa erneut im Sommer 2014 statt. Zusammen mit dem Laufsportverein Basel bieten wir für verschiedene Leistungsgruppen unvergessliche Laufstage an. Mitmachen können Hobbyläufer, Leistungssportler und auch Wanderer. Es werden wieder tolle Laufstrecken evaluiert und kartographiert, damit jeder seine optimale Trainingsstrecke findet. Gruppenleiter begleiten jeweils die Einzelgruppen. Auch Begleitpersonen sind herzlich willkommen. Ein Roadbook mit den Laufstrecken und Tagesetappen wird erstellt und unseren Teilnehmern gerne auf Wunsch zugestellt.

Wir übernachten stets im selben Hotel, der Gepäcktransport ist organisiert, sodaß wir direkt von der Hoteltür aus mit unseren Läufen starten können. Die Strecken führen über Wanderwege und alpine Pfade rund um Arosa. Für die Läufer sind Trailsschuhe empfehlenswert.

Selbstverständlich sind wir von LaufKultTour mit Ihnen persönlich vor Ort und freuen uns auf schöne & erlebnisreiche Laufstage!

Freitag, 15.08.2014: Anreise ab Basel bzw. Treffpunkt am Bahnhof in Chur

Laufstrecke Etappe 1: zwischen 20 – 25km
Oder
Für Teilstrecken-Läufer: zwischen 15 – 20km

Abends Besuch der Jazztage als kulturelle Option (Eintritt frei)

Samstag, 16.08.2014:

Laufftrecke Etappe 2: zwischen 20 – 25km
oder
Für Teilstrecken-Läufer: zwischen 15 – 20km

Oder als Alternative und spezielles Highlight:

Die Teilnahme am Swiss Irontrail T21 von Arosa bis nach Davos!
21.2 km, +1'060m / -1'260m

Startgeld CHF 50

Im Startgeld inbegriffen sind u.a. Erinnerungsgeschenk und Rückreise nach Arosa.

Optionale Leistungen: Swiss Ticket CHF 40 (Hin- und Rückreise 2.Klasse ab Wohnort in der Schweiz nach Arosa oder Davos, muss mit der Anmeldung bestellt werden)

Die Strecke kann auch ohne offizielle Teilnahme am Wettbewerb einfach als Genuß gelaufen werden!

Abends Sinfoniekonzert und/oder Jazztage (Eintritt frei)

Sonntag, 17.08.2014:

Teilnahme Berglauf: zwischen 20 – 25km
oder
Laufstrecke Etappe 3: zwischen 15 – 20km

Am Nachmittag/Abend Heimreise.

Für die Erholung der Muskulatur nach den Laufetappen sorgen erfahrene Masseur des Team COMPEX.

Unser Angebot

<u>Preise pro Person*</u> Lauftage vom 15.08. – 17.08.14	Doppelzimmer	Einzelzimmer	Verlängerung DZ	Verlängerung EZ
3 Tage, 2 Übernachtungen im 4**** Verwöhn-Hotel inkl. Frühstücksbuffet, Abendessen und Taxen, Gepäcktransport, Streckenverpflegung, Anmeldung zum T21 Irontrail, sofern gebucht sowie „unsere Leistungen“ (s.u.), zzgl. eigener Anreise und ggfs. Startkarte	350,-€	399,-€	65,-€	85,-€

Buchungsschluß für die Lauftage ist der 15. Juni 2014.

Leistungen:

- 3 Tage, 2 Nächte Basis Doppelzimmer im 4****-Verwöhnhotel mit Halbpension
- Arosa-Card mit kostenloser Nutzung der Busse und Bahnen u. anderen Vergünstigungen
- Streckenverpflegung
- Gepäcktransport
- Anmeldung zum T21 sofern gebucht
- Persönlicher Service vor Ort durch Sonja & Martin von LaufKultTour

Die An,- bzw. Abreise erfolgt in eigener Regie.

Was bringen Sie mit?

- Lafschuhe mit gutem Profil, am besten 2 Paar (1 davon Trailsschuhe)
- Laufkleidung für verschiedene Wetterbedingungen inkl. Regen,- und Windschutz
- Laufrucksack für Wechselkleidung, Riegel, Fotoapparat, Pflaster
- Getränkeflasche

- Sonnencreme, Sonnenschutz/Sonnenbrille fürs Laufen
- Schwimmzeug
- Normale Kleidung für die Zeiten zwischen den Lafeinheiten
- Gute Laune und Energie

Grundsätzlich empfehlen wir dringend den Abschluß einer Reiserücktritts- und Krankenversicherung oder den Abschluß eines „Rund-Um-Sorglos-Paketes“. Unser Partner ist „Die Europäische“. Gerne sind wir Ihnen bei der Auswahl des für Sie optimalen Versicherungsschutzes behilflich.

Für die Reise gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) von **LaufKultTour**. Sie erhalten diese mit der Buchungsbestätigung und finden sie auch im Internet unter dem Menüpunkt AGB.

LaufKultTour übernimmt keine Haftung für körperliche oder materielle Schäden, die aus den Lafeinheiten nach Vorgaben entstanden sein könnten. Der Kunde bescheinigt seine Sportgesundheit per Unterschrift. Der Kunde verpflichtet sich, die Lafeinheiten 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. Wir behalten uns vertretbare sowie witterungsbedingte Programmänderungen vor.