

Wochenend-Vorbereitungstraining für MarathonläuferInnen im Allgäu

Sie möchten an einem verlängerten Wochenende Ihr bisheriges Marathontraining überprüfen lassen?

Sie wollen Ihr Wissen über Lauftechnik und Laufstil erweitern?

Sie möchten unter professioneller Anleitung ein Bahntraining absolvieren?

Sie wollen Ihren Trainingszustand überprüfen?



Dann sind Sie bei diesem Trainingswochenende richtig! **LaufKultTour** und **Laufarena Allgäu** bieten dieses interessante und abwechslungsreiche Laufwochenende gemeinsam an. Mit dieser einmaligen Kooperation stehen Ihnen Experten mit Rat und Tat, Tipps und Anregungen für Ihren Marathonlauf zur Verfügung. Das Erlaufen der schönen Umgebung im Rahmen eines Long Jog steht ebenso auf dem Programm wie Theorie zum Thema Ernährung und Trainingsgestaltung.

Unsere Termine passen optimal in die Wettkampfvorbereitung z.B. für den Königschlösser Romantik Marathon in Füssen am 27. Juli 2008, den 35. Berlin Marathon am 28.09.2008 oder den Medien Marathon in München am 12.10.2008.

Zeitablauf

Die Vorbereitungstrainings beginnen jeweils mit der Anreise, einem ersten Kennenlernen und den Einstiegsgesprächen am Freitagabend und enden am Montag gegen Mittag mit einem abschliessenden Lauf über ca. zwei Stunden. Für die drei Übernachtungen können Sie wählen zwischen unseren LaufGast-Unterkünften inkl. Läufer-Frühstück oder der Selbstversorgung im Feriendorf (4-6 Personen). Hier stehen verschiedene Ferienhäuser oder Ferienwohnungen zur Verfügung.

Voraussetzungen:

Sie sind sportgesund und befinden sich im Training auf einen Marathon.

Ziel:

Integration der Ergebnisse und Erfahrungen aus dem Trainingswochenende in Ihren Trainingsplan für eine optimierte Weiterführung Ihrer Marathonvorbereitung.

Der Wochenendablauf in Kürze:

Freitagabend:

Einstiegsgespräche und Vorstellungsrunde

Samstag:

Vormittags: Laufstilanalyse

Nachmittags: Intervalltraining (mit Lauf- ABC, Aufwärmprogramm und anschließendem Dehnen)

Abends: theoretischer Hintergrund Trainingsplanung

Sonntag:

Vormittags: Ausdauerlauf

Nachmittags:

- Ernährungsvortrag
- Trainingsplanüberprüfung (direkt im Anschluss)

Montag:

Vormittags: Tempodauerlauf und anschließend Abschluss- Runde (ca. 2 Stunden)

Uns stehen für unsere Trainingseinheiten 420 km Natur von Asphalt bis Trail, von flacher Strecke bis zum Berglauf über Finnen- und Tartanbahn im Trendsportcenter sämtliche Möglichkeiten offen. Einen kleinen Eindruck vermitteln diese Bilder:



Ihre Ansprechpartner und Trainer vor Ort sind Sportwissenschaftler, Diplom-Sportlehrer, Physiotherapeuten und wettkampferefarne Marathonläufer.

Ihre Ansprechpartnerin bei **LaufKultTour**:



Sonja Landwehr

Dipl.-Mineralogin/Werkstoffwissenschaftlerin und ehemalige IT-Managerin, vhs-Dozentin, Inhaberin von **LaufKultTour**, langjährige Läuferin, 10km, Halbmarathon, Marathon, Staffelmaraathon, Lauftreff-Leiterin, Lauftrainingsleitung –und Konzeption, Veranstalterin des Laufes „Augsburg läuft mit Diesel“

Für die Zeiten zwischen den Programminhalten stehen verschiedene Möglichkeiten in und um Nesselwang zur Verfügung: Fahrt auf den Berg mit der Alpspitzbahn, Besuch von Schloss Neuschwanstein, Berghüttenbesuche, das Alpspitz-Bade-Center mit Sauna, Möglichkeiten zur Massage und zur individuellen Leistungsdiagnostik.

Unser Angebot

Preise pro Person	Doppelzimmer	Einzelzimmer	4-Personen-Ferienhaus	6-Personen-Ferienhaus
Zeitraum vom 06.06. – 09.06.08 13.06. – 16.06.08 29.08. – 01.09.08	375,-€	389,-€	365,-€	330,-€
Zeitraum vom 08.08. – 11.08.08 15.08. – 18.08.08 22.08. – 25.08.08	375,-€	389,-€	380,-€	350,-€

Buchungsschluß für die Vorbereitungstrainings sowie Massagen und Leistungsdiagnostik ist bis spätestens 30 Tage vor dem jeweiligen Termin. Die erforderliche Mindestteilnehmerzahl liegt bei 4 Teilnehmern. Wir legen Wert auf kleine und damit persönliche Teilnehmergruppen, die Anzahl ist auf max. 6 Teilnehmer begrenzt.

Andere Zeiträume und Trainingsschwerpunkte sowie Einzel-Vorbereitungstrainings für weniger als 4 Personen und Preise für Begleitpersonen, die nicht am Lauftraining teilnehmen auf Anfrage.

Unsere Leistungen

- 3 Übernachtungen inkl. Frühstück in unseren Laufgast-Unterkünften bzw. ohne Verpflegung im Feriendorf inklusive Endreinigung, Bettwäsche, Handtücher und Energiekosten
- Trainingsablauf wie oben beschrieben
- 2 x kleine Tagesverpflegung (Kaffee, Tee, Getränke, Obst, Snacks, etc.)
- Lauf-Betreuung vor Ort
- Nutzung des gesamten Trendsportcenters (Außengelände, Duschen & Umkleiden, freie Getränke, Seminarräume)
- 4 Stunden Eintritt inklusive Sauna ins Alpspitz-Bade-Center
- Kurabgabe
- Sicherungsschein

Optional:

- Leistungsdiagnostik inklusive Besprechung (**Aktionspreis von 60,-€ pro Person**)
- 30 Min. Entspannungsmassage (28,-€ pro Person)
- Läufergerechtes Mittag- und Abendessen im Gasthaus „Hirsch“ (ca. 10,-€ pro Person)
- Qi Gong und Tai Chi: Preise auf Anfrage

Nicht enthalten ist Ihre Anreise nach Nesselwang.

Was bringen Sie mit?

- Ihre Laufschuhe
- Laufkleidung für verschiedene Wetterbedingungen
- Ihren Trainingsplan und ggfs. Aufzeichnungen
- Pulsuhr
- Unterlagen Leistungstest, sofern vorhanden
- 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“. Das Buchen kann ganz einfach über den Menüpunkt „Reiseversicherung“ auf unserer Homepage unter www.laufkulttour.de erfolgen. Dort finden Sie auch die verschiedenen Versicherungsangebote. Gerne sind wir Ihnen bei der Auswahl des für Sie optimalen Versicherungsschutzes behilflich und übernehmen die Buchung für Sie.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) von **LaufKultTour**. Sie akzeptieren diese mit der Anmeldung 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.

Fotos: Laufarena Allgäu, LaufKultTour, Salomon