

# Laufwochenende im Kaiserstuhl

15.3. – 17.3.2019



Bereits zum vierten Mal findet das Frühjahrs-Laufwochenende von Laufkurse Lörrach im Kaiserstuhl statt. Viel Abwechslung mit einem Lauftechniktraining, einer Laufstilanalyse und einem langen Lauf steht diesmal auf dem Programm. Der lange Lauf hat eine sehr abwechslungsreiche schöne Strecke, auf der ersten Hälfte durch Weinberge und Weindörfer und auf der zweiten Hälfte entlang des Rheines. Die Läufe werden in zwei Leistungsgruppen durchgeführt und als Teilnehmer solltest du mindestens 60 min am Stück laufen können.

Wir sind im Biohotel [Haus am Weinberg](#) untergebracht. Das Hotel bietet ökologische Zimmer, einen schönen Seminarraum, ein sportlergerechtes Frühstücksbuffet und am ersten Abend bekommen wir ein 3-gängiges Biomenu von der Hausherrin serviert.

Am Sonntag gibt es einen Beweglichkeits-Workshop, bei dem du mit verschiedenen Tests deine Beweglichkeit überprüfen kannst und Übungen zur Verbesserung der Bewegungseinschränkungen kennen lernst. Beuge somit aktiv Verletzungen vor und optimiere deinen Laufstil. Ausserdem werden am Samstag Nachmittag eine Massage und eine Weinprobe angeboten, die du optional dazu buchen kannst.

## Programm:

Freitag 15.3.2019:

15:00 Uhr: Einchecken ins Hotel Haus am Weinberg

15:30 Uhr: Lauf-ABC, Koordinationstraining, Laufstil Videoaufnahmen und Schrittfrequenzmessungen

18:00 Uhr: Begrüssung und Vorstellungsrunde im Seminarraum

18:30 Uhr: 3-Gang Biomenu im Hotel (wahlweise Fleisch oder Veggies)

20:00 Uhr: Briefing Tagesablauf Samstag, Streckenvorstellung für den langen Lauf

Auswertung der Laufstil-Videoaufnahmen und Schrittfrequenzmessungen

Samstag 16.3.2019:

Ab 7:00 Uhr: Frühstücksbuffet

9:30 Uhr: Start zum langen Lauf im vorwiegend flachen Gelände. 2 Leistungsgruppen. Gesamtstrecke 31 km und 300 Hm, Verpflegungsposten bei km 12 und km 22. Teilstrecken möglich von 10 km, 12 km, 19 km und 22 km, Begleitfahrzeug für zusätzliche Sachen und Ein- und Ausstieg an den Verpflegungsposten.

Ab 13:00 Uhr: Mittagessen mit heisser Suppe im Hotel

13:00 – 18:00: Material zum Faszientraining (Matten, Rollen, Bälle) liegt für euch im Seminarraum bereit. Es gibt keine offizielle Stunde. Ihr seid einfach eingeladen, alles zu benutzen und auszuprobieren.

13:30 – 17:00: Optionale Massage im Hotel mit Katarina Teufel (Staatl. gepr. Masseurin, 30 min für 40,- Eur)

15:00 Uhr: Optionale Weinprobe im Weingut [Engist](#) (3 Gehminuten vom Hotel entfernt) mit 5 Weinen (7,50 Euro pro Person). Die Weinprobe kann nur durchgeführt werden, wenn sich mindestens 10 Teilnehmer dazu anmelden.

16:30 Uhr: Vortrag „Was soll ich vor dem Laufen essen?“ und Diskussionsrunde „Welche Ernährung ist ideal für Sportler?“.

18:30 Uhr: Abendessen im Restaurant [Vulkanstüble](#) (a la Carte, auch 3 Gehminuten vom Hotel entfernt)

Sonntag 17.3.2019:

7:30 – 9:00 Uhr: Beweglichkeitsworkshop

9:15 Uhr: Frühstücksbuffet

Ca. 12:00 Uhr: Flacher langsamer Regenerationslauf am Rhein (ca. 10km)

Ca. 14:00 Uhr: Optionale Regeneration in der [Balinea Therme und Sauna Bad Bellingen](#)

## Eure Trainerinnen:

	Sabine Kolczewski	Janine Langheinrich
		
Ausbildung	Laufcampus Trainer C, Blackroll Trainer, Functional Trainer B, Athletiktraining, Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung	Laufcampus Trainer C, Trainingsplanung, Athletiktraining, Leistungsdiagnostik, Anleiterin für Bewegungstreffs
Sportliche Tätigkeiten	Marathon, Ultramarathon, Trail Running, Bergsteigen	Volksläufe, Halbmarathon, Marathon

**Kosten:** 280,- Euro

Inklusivleistungen: 2 x Übernachtung im Doppelzimmer mit Frühstücksbuffet, Kurtaxe, 1 x 3-Gang Biomenü am Freitag Abend, Mittagessen am Samstag, Alkoholfreie Getränke (Wasser, Saft, Kaffee und Tee) im Hotel während des gesamten Aufenthaltes, Laufverpflegung am Samstag an 2 Verpflegungsposten, Begleitfahrzeug während des langen Laufs, Laufstil Videoanalyse, Beweglichkeitsworkshop.

Zuschlag Einzelzimmer: 20,- Euro pro Tag, es ist nur eine sehr begrenzte Anzahl an Einzelzimmern verfügbar. Bitte nach Möglichkeit Doppelzimmer-Gemeinschaften bilden oder bei der Anmeldung halbes DZ angeben.

Begleitperson im DZ: 210,- Euro (ohne Mittagessen am Samstag, ohne Workshop)

Zusätzliche Kosten: An/Abreise, 1x Abendessen im Restaurant a la Carte, alkoholische Getränke und Sonderwünsche im Hotel, Weinprobe, Massage, Thermalbad

**Schriftliche Anmeldung** an Sabine Kolczewski ([sabine.kolczewski@gmail.com](mailto:sabine.kolczewski@gmail.com), Tel +49 157 34601346) mit unten stehendem Anmeldebogen.

## Anmeldung zum Trainingswochenende

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Mobilnummer: \_\_\_\_\_

Allergien/Nahrungsmittelunverträglichkeiten: \_\_\_\_\_

Begleitperson: \_\_\_\_\_

Doppelzimmer mit: \_\_\_\_\_ (Wunschpartner oder halbes DZ)

Einzelzimmer (+ 20,- Euro pro Nacht)

Ich möchte an der Weinprobe teilnehmen

Ich habe die Teilnahme-, Rücktritts- und Zahlungsbedingungen gelesen und akzeptiere diese.

Ich bin damit einverstanden, für weitere Informationen in einen Gruppenverteiler aufgenommen zu werden (Email, Whatsapp)

Ort und Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

# Teilnahme-, Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

## Teilnahmebedingungen:

Jede(r) Teilnehmer/in nimmt auf eigene Verantwortung am Laufwochenende teil. Bei gesundheitlicher Beeinträchtigung (Infekt, Fieber, etc.) sollte nicht an den Laufeinheiten teilgenommen werden.

## Zahlungsbedingungen:

Die gesamten Kosten für das Laufwochenende überweise ich bis spätestens zwei Wochen vor Beginn auf das folgende Konto:

Sabine Kolczewski

Sparkasse Lörrach

IBAN: DE43 6835 0048 0101 0959 09

## Rücktrittsbedingungen:

Das Laufwochenende kann bis zu 4 Wochen vor Reiseantritt kostenfrei storniert werden. Bitte schriftliche Abmeldung per Email. Von diesem Zeitpunkt an ist eine Stornogebühr fällig. Diese beträgt:

Bis 4 Wochen vorher kostenlos

bis 3 Wochen vorher 25 %

bis 2 Wochen vorher 50 %

ab dem 13. Tag vor dem Reiseantritt bis zum 1. Tag vor dem Reiseantritt 75 %

bei Nichtantritt der Reise sowie Storno am Anreisetag 100 %.

Laufkurse Lörrach behält sich das Recht vor, das Laufwochenende 4 Wochen vorher abzusagen wenn die Mindestteilnehmerzahl von 12 nicht erreicht wird.

**Es wird dringend zum Abschluss einer privaten Reiserücktrittsversicherung geraten. Im Fall einer krankheitsbedingten Absage kann keine Kulanz gewährt werden - denn dieses Risiko kannst du absichern! z.B. LTA Basic Single 300 für 16,- Euro über [https://www.lta-reiseschutz.de/de/tarife/reiseschutz\\_basic/](https://www.lta-reiseschutz.de/de/tarife/reiseschutz_basic/)**