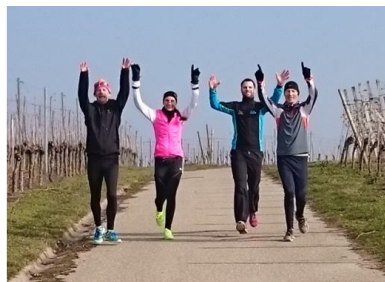


# Laufwochenende im Elsaß

28.2. – 1.3.2020



## Ein Wochenende zum Laufen und Genießen in Riquewihir

Wir erkunden läuferisch die malerischen Weindörfer und Weinberge im Elsaß und sammeln dabei locker Trainingskilometer. Viel Abwechslung mit Athletik Running, einem langen Lauf und einer Laufstilanalyse steht auf dem Programm. Die Läufe werden in zwei Leistungsgruppen durchgeführt und als Teilnehmer solltest du mindestens 60 min am Stück laufen können.

Wir sind im [Hotel Le Schoenenburg](#) direkt am Fuß der Stadtmauer des mittelalterlichen Ortes Riquewihir untergebracht. Das Hotel bietet uns ein Schwimmbad und eine Sauna zur Erholung nach den Läufen.

Am Sonntag gibt es einen Liebscher& Bracht Workshop mit vielen Roll- und Dehnübungen speziell für Läufer. Lerne kennen wie du deine Regeneration unterstützen kannst und dich beweglich hältst.

### Programm:

Freitag 28.2.2020:

15:00 Uhr: Einchecken ins Hotel Le Schoenenburg



15:30 -17:00 Uhr: Athletik Running in den Weinbergen. Ca 10 km, nicht nur Laufen. Wir nutzen unterwegs was uns die Gegend zu bieten hat für ein paar Übungen.

17:00 – 18:30 Uhr: Zeit zur freien Verfügung (zB ein Saunagang)

18:30 Uhr: Abendessen in einem traditionellen Restaurant in Riquewihir

Samstag 29.2.2020:

Ab 7:00 Uhr: Frühstücksbuffet

9:30 Uhr: Videoaufnahmen für die Laufstilanalyse



9:45 Uhr: Start zum langen Lauf durch Weinberge und Weindörfer. Ca 20 km. 2 Leistungsgruppen. Zielverpflegung beim Hotel.

Nachmittag zur freien Verfügung (zB Wellness, Dorfbesichtigung, Weinprobe)

18:30 Uhr: Abendessen in einem traditionellen Restaurant in Riquewihir



Sonntag 1.3.2020:

7:30 – 9:00 Uhr: Liebscher & Bracht Workshop: Rollen und Dehnen zur Regeneration

9:00 Uhr: Frühstücksbuffet

Ca 10:30 Uhr: Laufstilanalyse

Ca 12:00 Uhr: Langsamer Regenerationslauf. Ca 10km

Ca 14:00 Uhr: Verabschiedung



### Eure Trainerinnen:

	Sabine Kolczewski	Diana Landmesser
		
Ausbildung	Laufcampus Trainerin, Blackroll Trainer, Liebscher & Bracht Schmerztherapeutin	Laufcampus Trainerin
Sportliche Tätigkeiten	Marathon, Ultramarathon, Trail Running, Bergsteigen	Halbmarathon, Marathon, Ultramarathon

### Kosten:

**210,- Euro im DZ Early Bird** bei Anmeldung bis zum 27.12.2019

240,- Euro in DZ bei Anmeldung nach dem 27.12.2019

**320,- Euro im EZ Early Bird** bei Anmeldung bis zum 27.12.2019

380,- Euro in EZ bei Anmeldung nach dem 27.12.2019

Kosten für Begleitpersonen und Dreibettzimmer auf Anfrage

Inklusivleistungen: 2 x Übernachtung im Superior Doppelzimmer mit Frühstücksbuffet, Kurtaxe, W-LAN im Hotel, Sauna, Innenpool, Fitnessraum, Zielverpflegung am Samstag nach dem langen Lauf, 3 geführte Läufe, Laufstil Videoanalyse, Liebscher & Bracht Workshop.

Zusätzliche Kosten: An/Abreise, 2x Abendessen im Restaurant a la Carte

**Schriftliche Anmeldung** an Sabine Kolczewski ([sabine.kolczewski@gmail.com](mailto:sabine.kolczewski@gmail.com), Tel +49 157 34601346) oder Diana Landmesser ([kontakt@diana-landmesser.com](mailto:kontakt@diana-landmesser.com), Tel +49 170 5631898) mit unten stehendem Anmeldebogen.

## Anmeldung zum Trainingswochenende

**Bitte für jeden Teilnehmer eine separate Anmeldung**

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

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

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

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

Doppelzimmer mit: \_\_\_\_\_ (Wunschpartner)

Einzelzimmer

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)

Mir sind die 20 km am Samstag zu viel. Ich möchte voraussichtlich nur \_\_\_ km laufen. Bitte eine Abkürzung anbieten

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 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:

Es muss eine schriftliche Abmeldung per Email erfolgen, die von Laufkurse Lörrach bestätigt werden muss. Die Stornierungsbedingungen betragen:

Vom 27.12.2019 bis 30.01.2020: 10% des Gesamtpreises

Vom 31.01.2020 bis 06.02.2020: 25 % des Gesamtpreises

Vom 07.02.2020 bis 13.02.2020: 50 % des Gesamtpreises

Vom 14.02.2020 bis 25.02.2020: 75 % des Gesamtpreises

Ab dem 26.02.2020: 100 % des Gesamtpreises

**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 für 20,- Euro (DZ) bzw 26,- Euro (EZ) über [https://www.lta-reiseschutz.de/de/tarife/reiseschutz\\_basic/](https://www.lta-reiseschutz.de/de/tarife/reiseschutz_basic/)**