

Laufwochenende im Elsaß

18.3. – 20.3.2022



Ein Wochenende zum Laufen und Genießen in Riquewihrr

Vom 18. März bis 20. März 2022 bieten Euch Laufkurse Lörrach und Lauftraining Karlsruhe ein Laufcamp im wunderschönen Elsass an.

Wir erkunden läuferisch die malerischen Weindörfer und Weinberge und sammeln dabei locker Trainingskilometer. Viel Abwechslung mit Trailrunning, einem langen Lauf und einer Laufstilanalyse steht auf dem Programm. Die Läufe werden in zwei bis drei Leistungsgruppen durchgeführt und als TeilnehmerIn solltest Du mindestens 60 Min am Stück laufen können.

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

Programm:

Freitag 18.3.2022:

15:00 Uhr: Einchecken ins Hotel Le Schoenenburg



15:30 -17:00 Uhr: Trailrunning in 2 Leistungsgruppen, auch für TrailanfängerInnen geeignet

17:00 – 18:30 Uhr: Zeit zur freien Verfügung (z. B. ein Saunagang)

18:30 Uhr: Abendessen im Hotel

Samstag 19.3.2022:

Ab 7:00 Uhr: Frühstücksbuffet

9:30 Uhr: Videoaufnahmen für die Laufstilanalyse

9:45 Uhr: Start zum langen Lauf durch Weinberge und Weindörfer. Verschiedene Streckenlängen möglich, 10 - 20 km. 3 Leistungsgruppen. Zielverpflegung beim Hotel.



16:00 – 17:30 Uhr: Liebscher & Bracht Workshop: Rollen und Dehnen zur Regeneration (Gruppe 1)

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

Sonntag 20.3.2022:

7:30 – 8:30 Uhr: Athletik Running

9:00 Uhr: Frühstücksbuffet

10:30 – 12:00 Uhr: Laufstilanalyse

12:00 – 13:30 Uhr: Liebscher & Bracht Workshop: Rollen und Dehnen zur Regeneration (Gruppe 2)

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:

230,- Euro in DZ

330,- Euro in EZ

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, Tel +49 157 34601346) oder Diana Landmesser (kontakt@lauftraining-karlsruhe.de, 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)

Ort und Datum: _____

Unterschrift: _____

Teilnahme-, Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

Teilnahmebedingungen:

Jede(r) Teilnehmer/in nimmt auf eigene Verantwortung am Laufwochenende teil. Bei gesundheitlicher Beeinträchtigung (Infektion, Fieber, Covid, etc.) darf nicht teilgenommen werden.

Für die Teilnahme sind die Corona Regeln in Frankreich einzuhalten. Ab 15.1.2022 gilt in Frankreich die 2G-Regel für Hotels und Restaurants.

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/frankreichsicherheit/209524>

Rücktrittsbedingungen:

Die Organisatoren werden 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn entscheiden, ob das Laufwochenende wegen der Corona Regeln (Gruppengröße, Reisefreiheit) durchgeführt werden kann und behalten sich eine Absage der Veranstaltung vor.

Bei einem Rücktritt seitens der TeilnehmerIn < 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden die Kosten zu 100% berechnet. Bitte sichere diese Kosten selbst ab.

Zahlungsbedingungen:

Die Kosten für das Laufwochenende müssen bis zum 7.3.2022 (nach Bestätigung der Durchführung) auf das folgende Konto eingezahlt werden:

Sabine Kolczewski

Sparkasse Lörrach

IBAN: DE43 6835 0048 0101 0959 09