

# Laufwochenende im Schwarzwald

21.10. – 23.10.2022



## Ein Wochenende zum Laufen und Abschalten in Rothaus

Vom 21. bis 23. Oktober 2022 bieten Euch Laufkurse Lörrach und Lauftraining Karlsruhe diesmal ein Laufcamp im herbstlichen Schwarzwald an.

Wir erkunden läuferisch herbstliche Wälder und schöne Schwarzwaldseen und sammeln dabei locker Trainingskilometer. Viel Abwechslung mit einem Langen Lauf, einem Waldlauf mit Lauf-ABC 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 in der [Rothaus Lodge](#) untergebracht, in schöner Lage zwischen dem Schluchsee und dem kleinem Schlüchtsee. Das Hotel bietet uns eine Sauna zur Erholung nach den Läufen.

### Vorläufiges Programm:

Freitag 21.10.2022:

15:00 Uhr: Einchecken ins Hotel [Rothaus Lodge](#)

15:30 -17:00 Uhr: Waldlauf zum Schlüchtsee mit Lauf-ABC unterwegs (ca. 8 km)

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

18:30 Uhr: Abendessen in einem Restaurant in Rothaus oder Grafenhausen



Samstag 22.10.2022:

Ab 7:00 Uhr: Frühstücksbuffet

9:30 Uhr: Videoaufnahmen für die Laufstilanalyse

9:45 Uhr: Abfahrt mit Privatauto zur Staumauer und Start zum Langen Lauf um den Schluchsee (18 km). Abkürzungsmöglichkeit mit S-Bahn ab Aha (9,5 km) oder ab Schluchsee Ort (14,5 km). Verlängerungsmöglichkeit bis zum Hotel (23 km). Getränke unterwegs beim Unterkrummenhof (km 6) oder Kiosk in Aha (km 10,5). Zielverpflegung am Hotel.

16:00 – 17:30 Uhr: Faszientraining: Rollen und Dehnen zur Regeneration (Gruppe 1)

18:30 Uhr: Abendessen in der Rothaus Brauerei Gaststätte



Sonntag 23.10.2022:

7:30 – 8:30 Uhr: Athletik Running

9:00 Uhr: Frühstücksbuffet

10:30 – 12:00 Uhr: Laufstilanalyse

12:00 – 13:30 Uhr: Faszientraining: Rollen und Dehnen zur Regeneration (Gruppe 2)

Ca 14:00 Uhr: Verabschiedung



### Eure Trainerinnen:

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

### Kosten:

**290,- Euro im DZ Early Bird** bei Anmeldung bis zum 31.7.2022

320,- Euro in DZ bei Anmeldung nach dem 31.7.2022

**340,- Euro im EZ Early Bird** bei Anmeldung bis zum 31.7.2022

370,- Euro in EZ bei Anmeldung nach dem 31.7.2022

Es sind nur 2 Einzelzimmer im Hotel verfügbar. Bitte nach Möglichkeit Gemeinschaften in DZ bilden.

Kosten für Begleitpersonen auf Anfrage

Inklusivleistungen: 2 x Übernachtung in der Junior Suite mit Frühstücksbuffet, Kurtaxe, W-LAN im Hotel, Sauna, Fitnessraum, Zielverpflegung am Samstag nach dem langen Lauf, 3 geführte Läufe, Laufstil Videoanalyse, Faszientraining.

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@lauftraining-karlsruhe.de](mailto: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)

Ich bin damit einverstanden, dass Fotos und Videos des Wochenendes in der Gruppe geteilt und für Werbezwecke veröffentlicht werden

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.

## Rücktrittsbedingungen:

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

Vom 01.08.2022 bis 22.09.2022: 10% des Gesamtpreises

Vom 23.09.2022 bis 29.09.2022: 20 % des Gesamtpreises

Vom 30.09.2022 bis 13.10.2022: 50 % des Gesamtpreises

Vom 14.10.2022 bis 20.10.2022: 80 % des Gesamtpreises

Absage am Anreisetag: 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!**

## Zahlungsbedingungen:

Die Kosten für das Laufwochenende müssen bis spätestens zwei Wochen vor Beginn (7.10.2022) auf das folgende Konto eingezahlt werden:

Sabine Kolczewski

Sparkasse Lörrach

IBAN: DE43 6835 0048 0101 0959 09