

Laufwochenende im Elsaß

3.3. – 5.3.2023



Ein Wochenende zum Laufen und Genießen in Riquewihrr

Vom 3. März bis 5. März 2023 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 3.3.2023:

15:00 Uhr: Einchecken ins Hotel Le Schoenenburg

15:30 -17:00 Uhr: Koordinations- und HIT-Training

19:00 Uhr: Abendessen im Hotel



Samstag 4.3.2023:

Ab 7:00 Uhr: Frühstücksbuffet

9:30 Uhr: Videoaufnahmen für die Laufstilanalyse

9:45 Uhr: Start zum langen Lauf durch Weinberge und Weindörfer. Neue Strecken für die Wiederholungstäter. Verschiedene Streckenlängen möglich. 2-3 Leistungsgruppen. Zielverpflegung beim Hotel.

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

18:00 Uhr: Optionale Weinprobe

19:00 Uhr: Abendessen in einem traditionellen Restaurant in Riquewihrr



Sonntag 5.3.2023:

7:30 – 9:00 Uhr: Faszientraining: Rollen und Dehnen zur Regeneration (Gruppe 2)

9:00 Uhr: Frühstücksbuffet

10:30 – 12:00 Uhr: Laufstilanalyse

12:00 – 13:30 Uhr: Trailrunning in 2 Leistungsgruppen, auch für TrailanfängerInnen geeignet

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:

310,- Euro im DZ Early Bird bei Anmeldung bis inkl. 1.1.2023

340,- Euro in DZ bei Anmeldung ab dem 2.1.2023

450,- Euro im EZ Early Bird bei Anmeldung bis inkl. 1.1.2023

480,- Euro in EZ bei Anmeldung ab dem 2.1.2023

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, Faszientraining.

Zusätzliche Kosten: An/Abreise, 2x Abendessen, Weinprobe

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)

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 (Infektion, Fieber, etc.) sollte nicht an den Laufeinheiten teilgenommen werden.

Zahlungsbedingungen:

Die Kosten für das Laufwochenende müssen bis zum 17.02.2023 auf das folgende Konto eingezahlt werden:

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 02.01.2023 bis 02.02.2023: 10% des Gesamtpreises

Vom 03.02.2023 bis 16.02.2023: 25 % des Gesamtpreises

Vom 17.02.2023 bis 23.02.2023: 50 % des Gesamtpreises

Vom 24.02.2023 bis 02.03.2023: 75 % des Gesamtpreises

Am 3.3.2023: 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!