

Runningcamp in St. Moritz mit Herbert Steffny

vom 18.–21. August 2016 & Teilnahme am Engadiner Sommerlauf

Atemberaubende Berge, einzigartige Farben, prickelndes Klima und ein beeindruckendes Grand Hotel laden zum Laufcamp mit Herbert Steffny in St. Moritz ein. In der wunderschönen Natur des Engadins finden Sportler die Ruhe, die sie für ihr Training benötigen. Während der täglichen Trainingseinheiten, Vorträge und Workshops gibt der erfahrene Langstreckenläufer und Buchautor sein Wissen über Ausdauer- und Mentaltraining, Trainingsplanung, Laufstil und sportgerechte Ernährung weiter.



Im Anschluss an das Seminar können Sie Ihr Gelerntes gleich umsetzen und an dem landschaftlich einzigartigen 25 km langen Engadiner Sommerlauf teilnehmen. Dieser findet schon zum 36. Mal statt.

Wenn Sie der Meinung sind, dass 25 km ganz schön lang sind, empfehlen wir Ihnen alternativ den Muragl-Lauf. Alle, die es etwas langsamer angehen und dabei die einzigartige Landschaft und Sicht zur Gletscherwelt genießen wollen, können die 11 km lange Muragl-Strecke von Pontresina nach Samedan auch mit Nordic Walking zurücklegen.

UNSER HOTEL: Hotel Kempinski Grand Hotel des Bains St. Moritz*****

Fast wie ein Märchenschloss mit Weitblick auf die umliegenden Berge, präsentiert sich das Kempinski Grand Hotel des Bains. Im sportlichen Mittelpunkt von St. Moritz gelegen, verzaubert das mondäne Haus seine Gäste mit einer real gewordenen außergewöhnlichen Hotel-Idee: Ein Grand Hotel des Savoir-Vivre. Eleganz und Lifestyle spiegeln sowohl die 184 Zimmer und Suiten, die prämierten Restaurants, die trendige Enoteca, als auch der ausgezeichnete über 2500qm große Wellnessbereich mit Spa wieder.

Die Zimmer sind mit Telefon, Fernseher, TV Entertainment System, kostenlosem Internetzugang und einem großzügigen Badezimmer ausgestattet.



Preise pro Person in €	DZ	EZ
Hotel Kempinski Grand Hotel des Bains St. Moritz*****		
Reisetermin 18.–21. August 2016		
Eigenanreise	698,-	919,-
Verlängerungs-Tag	175,-	248,-

Eingeschlossene Leistungen:

- 3 Übernachtungen im Resort Zimmer (Upgrade bei Verfügbarkeit in ein Superior Zimmer) inkl. Frühstück
 - Laufseminar mit Herbert Steffny (s. Zeitplan)
 - Bergbahn-Ticket (Nutzung der Bergbahnen und öffentlicher Nahverkehr kostenfrei)
 - freier Eintritt zum "Kempinski The Spa"
- Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen; Begleitpersonen, die nicht am Seminar teilnehmen sind herzlich willkommen und erhalten eine Ermäßigung.

Startnummer Engadiner Sommerlauf:

bis 31. Juli 2016 € 56,-*, danach € 66,-*

Startnummer Muragl-Lauf:

bis 31. Juli 2016 € 41,-*, danach € 51,-*

* Preis Stand August 2015. Der aktuelle Startnummernpreis stand bei Drucklegung noch nicht fest.



Herbert Steffny

Herbert Steffny ist 16-maliger Deutscher Meister. 1986 holte er Bronze beim EM-Marathon. Er ist dreifacher Frankfurt Marathon Sieger und Olympiateilnehmer. Seit 1989 veranstaltet er Lauf- und Fitness-Seminare. Die von ihm verfassten Lauf- und Walkingbücher sind Bestseller. Ferner ist er Personaltrainer, u.a. Marathontrainer von Joschka Fischer. Herbert Steffny wurde 1984 in New York Dritter und belegte damit die bis heute beste deutsche Platzierung im Männerfeld!

Reiseverlauf

**Bergbahn-Ticket
inklusive!**



Infos zu den Läufen:

Infos zum Engadiner Sommerlauf 25 km:

Die Strecke verläuft vorwiegend auf Naturstraßen und die Höhendifferenz beträgt 200 m. Der Startschuss fällt um 10 Uhr und Kontrollschluss ist um 14 Uhr. An der Strecke befinden sich 6 Verpflegungsposten. Im Zielbereich findet ca. um 13:30 Uhr eine Siegerehrung statt. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die das Ziel in der vorgeschriebenen Zeit von maximal vier Stunden erreichen, werden gewertet und erhalten ein attraktives, hochwertiges Finishergeschenk von adidas.

Start: Sils, Schulhaus um 10:00 Uhr

Ziel: Promulins Arena Samedan, Kontrollschluss um 14.00 Uhr

Infos zum Muragl Lauf 11 km, Nordic Walking/Walking:

Die Strecke verläuft ebenfalls vorwiegend auf Naturstraßen und die Höhendifferenz beträgt 120 m. In Pontresina fällt der Startschuss um 10:15 Uhr und Kontrollschluss ist um 12:15 Uhr. Es befinden sich 3 Verpflegungsposten an der Strecke. Eine Siegerehrung wird gegen 13 Uhr im Zielbereich stattfinden. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die das Ziel in der vorgeschriebenen Zeit von 120 Minuten erreichen, werden gewertet und erhalten ein attraktives, hochwertiges Finishergeschenk.

Start: Pontresina, Kongresszentrum Rondo um 10:15 Uhr

Ziel: Promulins Arena Samedan, Kontrollschluss um 12:15 Uhr

Reiseverlauf

Donnerstag, 18. August 2016

Anreise und Einchecken im Hotel

- 15:00 Begrüßung und Vorstellungsrunde
- 16:00 Leichtes Jogging in Gruppen (bis 60 Min.)
- 17:00 Laufstilanalyse filmen
- 18:00 Orthopädische Prävention und Laufstilanalyse
- 19:30 Gemeinsames Abendessen*

Freitag, 19. August 2016

- 07:30 Lockerer Lauftreff, Lauf ABC, Gymnastik-Workshop
- 09:30 Gemeinsames Frühstück
- 11:00 Biologische Grundlagen zum Ausdauer- und Höhentraining
- 13:30 Trainingsplanung vom Fitness-Laufen bis zum Marathon danach Zeit für Ausflüge, Bergbahn usw.
- 19:30 Gemeinsames Abendessen*

Samstag, 20. August 2016

- 08:00 Leichtes Morgenjogging (30 Min.)
- 09:00 Gemeinsames Frühstück
- 10:30 Ernährung für Fitness und Wettkampf
- 11:45 Fragerunde
- 14:00 Laufschuhberatung, Funktionskleidung und Lauftextilien

Sonntag, 21. August 2016

- 10:00 Engadiner Sommerlauf/Muragl-Lauf
- 13:30 Geselliges Beisammensein und Ausklang am Ziel in Samedan, Abreise oder individuelle Verlängerung



Reiseveranstalter:

interAir GmbH Sport- und Incentive-Reisen
Gehrenweg 2 · 35415 Pohlheim
Telefon: +49 (0) 6403-60 99 63-0
Fax: +49 (0) 6403-60 99 63-22
www.interAir.de · E-Mail: info@interAir.de

*nicht im Reisepreis enthalten.
Programm und Zeitplanänderungen vorbehalten.
Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen der interAir GmbH. Die AGBs können Sie auf unserer Webseite unter www.interAir.de einsehen. Gerne senden wir Ihnen auch unsere Reisebedingungen zu.