

Laufcamp Seiser Alm, ITA: 1.6. – 8.6.2025

*** Vier Tage oder eine Woche Trailrunning: Lauf dich fit in den Bergen ***

Möchtest du eine neue Bestzeit laufen oder einfach wunderbare Lauftage in den Bergen verbringen?

Dann komm mit uns auf die Seiser Alm, eine der schönsten Laufdestinationen Europas.

TERMINE: So, 1.6. – So, 8.6.2025 (1 Woche) | So, 1.6. – Mi, 4.6.2025 | Do, 5.6. – So, 8.6.2025 (4 Tage)

Profitiere vom Lauftraining in der Höhenluft und hol dir den ultimativen Kick für deinen Marathon, Halbmarathon oder 10 km-Lauf. Freu dich außerdem auf entspannende Wellness-Stunden und eine atemberaubende Bergkulisse.

Das RUNNING Company **Laufcamp** ist für alle geeignet, die **mindestens 90 Minuten am Stück laufen können** – ganz gleich, ob Gelegenheitsjogger oder Trailmaniac. Trailrunning-Erfahrung ist von Vorteil, aber kein Muss.

Wir gestalten das Training abwechslungsreich und vielseitig. Mit Bergläufen unterschiedlicher Länge steigern wir vor allem deine aerobe Ausdauer. Darüber hinaus erhältst du mit einer Video-Laufstilanalyse wertvolle Einblicke in deine persönliche Lauftechnik. Effektives Functional Training rundet unser Programm ab – wir machen dich top fit!

Bianca Meyer, Drittplatzierte beim Transalpine Run (Master Mixed Kategorie), Gewinnerin des München Marathons Siegerin und Deutsche Meisterin (10.000 m, Marathon), wird dich als Coach unterstützen.



Wundervolle RUNNING Company Seiser Alm Laufreise

- Vier Tage oder eine Woche Laufurlaub von So, 1.6. – So, 8.6.2025 in Monte Pana (St. Christina, Italien)
- Übernachtung im 4*-Hotel mit Pool, Wellness-Center und Halbpension (inkl. Quellwasser)
- Lauftraining in Kleingruppen auf atemberaubenden Strecken in den Südtiroler Bergen
- Individuelle Video-Laufstilanalyse und Lauftechniktraining (Lauf-ABC, Koordinationstraining)
- Krafttraining und funktionelles Training für Läufer
- Interessante Vorträge & Workshops zur Lauftheorie (z. B. Trailrunning, Lauftechnik)
- RUNNING Company Welcome-Geschenk, Laufcamp-Handout und ein "Best of" unserer Laufcamp-Fotos
- Anmeldeschluss: 28.3.2025, spätere Buchungen gegen Aufpreis von 80 € / 150 € möglich (bei freien Zimmern)

Neben unserem Lauftraining hast du auch noch Zeit, Körper und Seele mit den entspannenden Wellness-Angeboten unseres 4*-Hotels zu verwöhnen und das einzigartige Bergpanorama der Dolomiten zu genießen.

Nicht-Läufer-Paket

Natürlich bieten wir deinem Partner oder deiner Familie auch ein Nicht-Läufer-Paket. Die Region bietet traumhafte Möglichkeiten zum Wandern, Radfahren, Klettern oder Nordic Walken.

Hotel & Verpflegung

Du übernachtst im 4-Sterne Dolomites Hotel Monte Pana auf einem kleinen Hochplateau auf 1.650 m Höhe, am Fuße des imposanten Langkofels. Die Bergwelt und unsere Laufstrecken erwarten dich direkt vor unserem sehr ruhig gelegenen Hotel. Im schönen **Wellnessbereich** mit Schwimmbad, Sauna, Dampfbad und traumhaften Blick auf den Langkofel kannst du nach unseren Läufen herrlich entspannen. Der nächste Ort, St. Christina, liegt 2 Kilometer entfernt.

Zimmerausstattung: Badewanne oder Dusche, kostenloses WiFi, TV, Telefon, Safe, Föhn, Bademantel und Pantoffeln

- DZ Standard: ca. 23 m², Platz für bis zu drei Personen, Doppelbett, Schlafsofa, Schreibtisch, Teppichboden
- DZ Superior mit Bergblick: ca. 26 m², Platz für bis zu drei Personen, Doppelbett, Schlafsofa, Schreibtisch, Parkettboden, Blick auf den wunderschönen Langkofel
- Einzelzimmer: ca. 20 m², großes Bett, Schreibtisch / Tisch, Parkettboden

Kostenlose Stellplätze stehen vor dem Hotel für dich bereit.



Das reichhaltige **Frühstücksbuffet** mit **warmen und kalten Speisen** verwöhnt dich nach dem morgendlichen Training. Beim **Abendessen** bedienst du dich am Antipasti-Buffet und stellst dein **Vier-Gänge-Menü**, aus jeweils drei verschiedenen Vor- und Hauptspeisen zusammen. Quellwasser ist beim Abendessen inklusive. Auch Vegetarier und Veganer erleben hier Gaumenfreuden.

Die Seiser Alm

Dem Himmel so nah. Umgeben von den Dolomiten (UNESCO-Weltnaturerbe) liegt Europas größte Hochalm auf 1.700 bis 2.300 m Höhe. Bekannt als eine der schönsten Ferienlandschaften, ist die Seiser Alm auch bei Läufern sehr beliebt.



180 km ausgeschilderte Laufstrecken laden zum Höhenttraining ein. Die imposante Bergwelt bietet uns Waldtrails, Schotterwege und viele atemberaubende Ausblicke. Eine Laufbahn steht uns ebenfalls zum Training zur Verfügung. Die Autofahrt von München nach St. Christina dauert etwa drei Stunden.

Preise & Anmeldung

Laufcamp im 4*-Hotel mit Halbpension ab 649 € / 1149 €
(bei Übernachtung im Doppelzimmer Standard)

Anmelden kannst du dich per E-Mail an:
info@runningcompany.de oder Tel +49 (0)89 28 97 35 40.

Weitere Infos unter:

www.runningcompany.de/seiser-alm-laufcamp

Anmeldeschluss ist am 28.3.2025.

Spätere Buchungen sind ggf. für 80 / 150 € Aufpreis möglich.

Ausblick Laufreise Höhenttraining im Sep 2025

Optimal vorbereitet in deinen Herbst-(Halb-)Marathon, 10 km-Lauf oder einfach die Seele baumeln lassen?

Unser Laufcamp Höhenttraining & Wellness in Livigno bietet dir Anfang September exzellente Trainings- und Urlaubsmöglichkeiten. Livigno liegt 1.800 m hoch und unser schönes 4*-Hotel verwöhnt Körper und Seele mit sterneverdächtiger Küche und Wellness.

www.runningcompany.de/hoehentraining-wellness-italien