

Seiser Alm Running Week

Trainingswoche mit Rudi Brunner und Egon Zuggal

26.06. – 02.07.2017

Die Seiser Alm Running Week bietet allen Interessierten die Möglichkeit, eine Woche von einem professionellen Trainerteam betreut zu werden. Außerdem erwartet die Teilnehmer ein abwechslungsreiches Programm, bei dem neben dem Laufen auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Den krönenden Abschluss der Woche bildet der Seiser Alm Halbmarathon am 2. Juli 2017.

Das Laufcamp kann als Wochenpaket, aber auch als einzelne Veranstaltungen gebucht werden!

DAS PROGRAMM:

Tägliches Training angepasst auf deinem Leistungsniveau

Montag, 26.06.2017

16.00 Uhr: Orthopädische Fußanalyse (statischer Fußabdruck) und Laufschuhberatung

20.30 Uhr: Mondscheinlauf mit anschließenden gemeinsamen traditionellen Südtiroler Abendessen auf einer Almhütte

Dienstag, 27.06.2017

10.00 Uhr: Functional-Fitness-Training für Läufer, Lauftechnik-Training, Lauf-ABC, Koordinationstraining

16.00 Uhr: gemeinsames Grundlagentraining auf der Seiser Alm

Mittwoch, 28.06.2017

5.30 Uhr: Morgenlauf mit Frühstück an der Königswarte

Donnerstag, 29.06.2017

9.30 Uhr: Seiser Alm Halbmarathon-Strecke wird in 2 Trainingseinheiten gelaufen und analysiert – 1. Teil

Donnerstag, 30.06.2017

9.30 Uhr: Seiser Alm Halbmarathon-Strecke wird in 2 Trainingseinheiten gelaufen und analysiert – 2. Teil

Samstag: Seiser Alm Running Expo und Startnummernausgabe

Sonntag: Seiser Alm Halbmarathon

Auf Anfrage wird auch eine Leistungsdiagnostik mittels Laktatmessung zur Ermittlung der individuellen Belastungszonen angeboten.

Trainer Team:



Egon Zuggal: Sportgruppenleiter, Outdoorsportler und Functional Fitness Trainer, Mountainbike-Guide. Es liegt ihm besonders am Herzen, den Menschen durch gesunde Bewegung in der freien Natur bleibende Momente mitzugeben

Rudi Brunner: Fachtrainer für Ausdauersport und Leistungsdiagnostik, VSS Sportinstructor, Istruttore FIDAL, Orthopädietechniker, Trainer von Laufgruppen, Referent für Laufseminare und Lauf-Workshops. Er genießt es, Zeit mit gleichgesinnten Laufsportlern zu verbringen.

PREISE:

Preise für das Wochenpaket (mit Halbmarathon): 170,00 €

Inkl. Programm von Montag bis Sonntag, Einschreibgebühr für den Seiser Alm Halbmarathon, Combi Card 7 für die Nutzung der Seiser Alm Bahn und des Seiser Alm Express, der Shuttlebusse und des Almbusses für 7 Tage; Laufcamp Fotos; Seiser Alm Running Shirt

Preise für das Wochenpaket (ohne Halbmarathon): 150,00 €

Inkl. Programm von Montag bis Donnerstag, Combi Card 7 für die Nutzung der Seiser Alm Bahn und des Seiser Alm Express, der Shuttlebusse und des Almbusses für 7 Tage; Laufcamp Fotos; Seiser Alm Running Shirt

Wochenendpaket (Do – So) mit Halbmarathon: 80,00 €

Inkl. Programm von Donnerstag bis Sonntag, Einschreibegebühr für den Seiser Alm Halbmarathon, Seiser Alm Running Shirt

Einzelne Trainingseinheiten:

• Orthopädische Fußanalyse (statischer Fußabdruck) und Laufschuhberatung	10,00 €
• Mondscheinlauf mit Abendessen auf einer Almhütte	30,00 €
• Functional-Fitness-Training für Läufer, Lauftechnik-Training, Lauf-ABC, Koordinationstraining	10,00 €
• Gemeinsames Grundlagentraining auf der Seiser Alm	10,00 €
• Morgenlauf mit Frühstück an der Königswarte	10,00 €
• Seiser Alm Halbmarathon-Strecke wird in 2 Trainingseinheiten gelaufen und analysiert – 1. Teil	10,00 €
• Seiser Alm Halbmarathon-Strecke wird in 2 Trainingseinheiten gelaufen und analysiert – 2. Teil	10,00 €
• Teilnahmegebühr Seiser Alm Halbmarathon	35,00 €
• Seiser Alm Running Shirt	59,00 €
• Combi Card 7 (mit der Ferienregion Seiser Alm Live Card = 2,00 € Rabatt)	*52,00 €

Anmeldung und Information: Seiser Alm Marketing, info@seiseralm.it, Tel. +39 0471 709600

Änderungen vorbehalten!