


Lauf- und Nordic Walking Woche Livigno 17.07. - 22.07.2022



Ob alt, jung, schnell, langsam, Single, Paar, Gruppe, Nordic Walker, Läufer, Trailrunner, oder Trailwalker – bei uns sind alle herzlich willkommen und kommen auf ihre Kosten! In mehreren Leistungsgruppen erkunden wir die Wege in und um Livigno. Livigno liegt auf gut 1800m.ü.M. und ist umgeben von vielen flowig zu laufenden Wander- und Höhenwegen. Auf den variationsreichen Wegen absolvieren wir längere Erlebnisläufe oder Walkingtouren und auch eine Tempoeinheit und ein Berglauf sind eingeplant. Daneben runden Stabilisations-, Kraft- und Stretching-Einheiten das Programm ab. Wer will, kann bereits am Anreisetag eine herrliche Strecke vom Engadin nach Livigno laufen oder walken (ca. 21-25km, 1100m ↗ 900m ↘). Ein Transport für das Gepäck wird organisiert. Nach dem gleichen Konzept kann der Abreisetag gestaltet werden. Es besteht die Möglichkeit, walkend oder laufend ins Engadin zurückzukehren. Das Gepäck wird auch hier an den Zielort transportiert, wo Duschkmöglichkeiten bestehen und ein ÖV-Anschluss vorhanden ist. Wer die Woche ruhiger angehen oder beenden will, startet und beendet diese direkt in Livigno. Wir logieren und frühstücken in der modernen, peppigen und stilvollen Montivas Lodge****. Das Nachtsessen genießen wir im sportlich-eleganten Hotel Lac Salin Spa und Mountain Resort****s. Hier können wir auch den grossen Wellnessbereich zu vergünstigten Konditionen benutzen. Nebst den grossen Zimmern, alle mit Balkon, lässt auch das reichhaltige Frühstücksbuffet und das 4-Gang Abendessen keine Wünsche offen. Begleitpersonen sind herzlich willkommen und dürfen gerne das eine oder andere Training mitmachen. Mit abwechslungsreichen und niveaugerechten Trainings unter fach- und ortskundiger Leitung, geniesst du eine aktive Woche, setzt Akzente für den nachhaltigen Formaufbau oder gibst deiner Form den letzten Schliff für einen bevorstehenden Wettkampf. Nebst dem Training sieht das Programm auch Freiräume vor, die individuell genutzt werden können und du verbringst eine gesellige Woche mit aufgestellten Leuten. Option: Verlängere deinen Aufenthalt und nimm am 23.07.2022 am Stralivigno-Halbmarathon teil. Dies ist aber kein Bestandteil der Lauf- und Nordic Walking Woche und muss selber organisiert, angemeldet und gebucht werden.

Ich melde mich / uns an, für die Lauf- und Nordic Walking Woche vom Sonntag 17.07. – Freitag 22.07.2022 in Livigno (I), 5 Übernachtungen, Halbpension, alle Zimmer mit Balkon, Gepäcktransport, Preis inkl. Sportkursprogramm, Kurtaxen und MwSt: sFr. 990.- pro Person im Doppelzimmer

Läufer/in Nordic Walker/in Begleitperson (minus sFr. 150.-) EZ Zuschlag (plus sFr. 220.-)

Name	Vorname	Datum
Strasse	PLZ/Ort	Information /Anmeldung: MegaJoule GmbH Dan Uebersax Sonnenbergstrasse 20 8508 Homburg info@megajoule.ch www.megajoule.ch 052 763 41 23
Natel	Mail	
Name	Vorname	
Strasse	PLZ/Ort	
Natel	Mail	

