

ENGADIN

ST. MORITZ | 21.-28. AUGUST 2022

SEID DABEI!

Es ist soweit: Nach zwei Jahren ohne Trainingslager können wir uns 2022 endlich wieder auf eine gemeinsame Laufwoche freuen. Wie es sich für leidenschaftliche und auch ambitionierte Sportler gehört, verbinden wir sportliche, individuelle Höchstleistung mit beeindruckenden Landschaften im Höhenttraining und fahren ins Engadin – genauer: nach St. Moritz auf 1800 m!

Wer sich eine Woche lang aufs Laufen konzentrieren, zudem ausreichend Erholung und Spass in beneidenswerter Landschaft geniessen möchte, ist bei dieser BRC Trainingswoche genau richtig.

Das Training wird auf ein Lauevent im Herbst ausgerichtet sein (Marathon, Halbmarathon z. B. in Köln) und von Intervall-Training, über lockere Erholungsläufe bis hin zu längeren, bergigen Läufen alles beinhalten. In der gemeinsamen Runde kann dann auch Rumpfkrafttraining Freude machen oder wir nutzen einen freien Nachmittag zum Entspannen im Bad. Bei dieser Kulisse darf natürlich auch die eine oder andere Trail- und Bergrunde nicht fehlen.

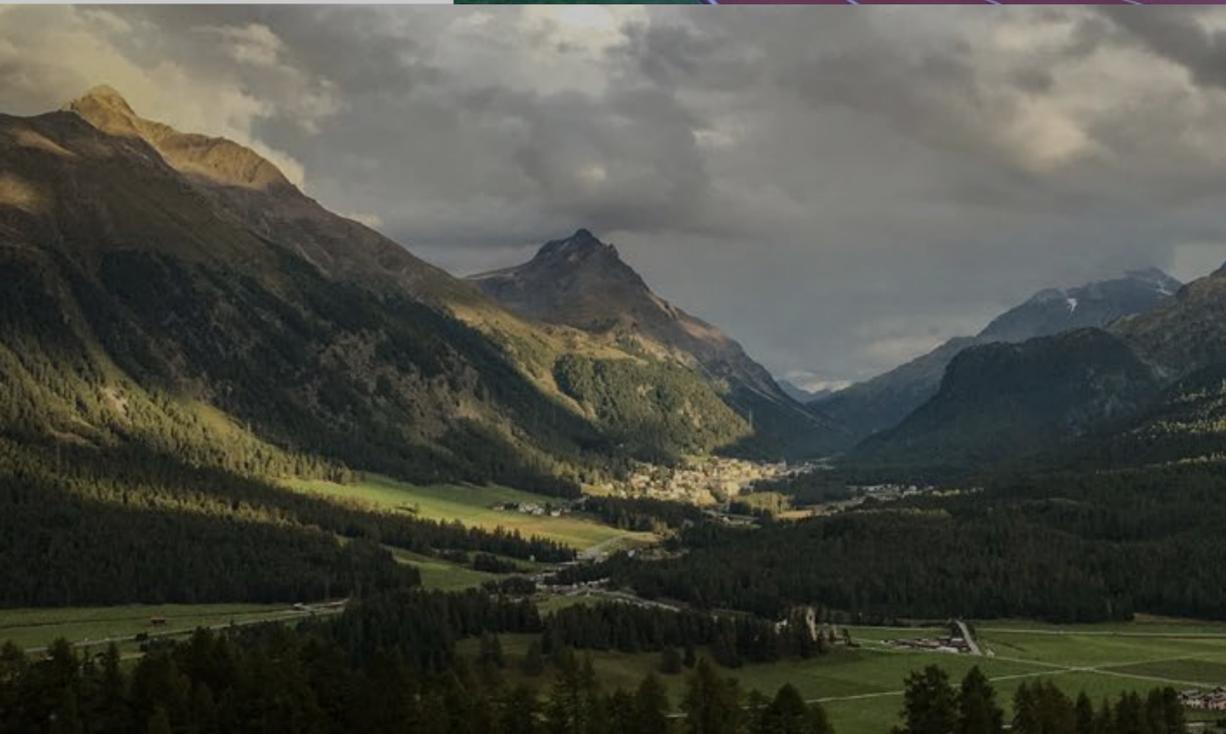
Ganz wichtig: Alles ist natürlich optional und soll den eigenen Möglichkeiten angepasst sein. Ihr könnt zweimal am Tag trainieren oder aber auch das ein oder andere Training sein lassen und die Gegend geniessen.

Euer Leistungsniveau spielt bei all dem keine grosse Rolle. Es sollte für jeden mindestens einmal am Tag etwas dabei sein und auch verschiedene Leistungsgruppen werden möglich sein.

Übernachten und Frühstücken werden wir direkt an der weltberühmten 400 m-Bahn im Hotel Sonne bzw. einem der dazugehörigen Ferienhäuser (direkt nebenan).

Ihr möchtet noch jemanden mitbringen, der nicht trainieren möchte? Eure Begleitperson(en) sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen.

**WIR FREUEN UNS
AUF EUCH!**



PREISE

Das aktuelle Angebot bezieht sich auf mindestens 20 Personen. Sollten wir weniger Personen sein, werden wir die Preise neu verhandeln und euch rechtzeitig über die Optionen informieren.

Übernachtung im Einzelzimmer* **CHF 902.–**

Übernachtung im Doppelzimmer (zur Einzelnutzung) **CHF 1077.–**

Übernachtung im Doppelzimmer (pro Person) **CHF 622.–**

Aufpreis für Nichtmitglieder BRC **CHF 50.–**

Natürlich ist es möglich auch nur einzelne Tage dabei zu sein. Gebt dies bitte in dem Anmeldeformular mit an, wir werden dann die entsprechenden Konditionen mit dem Hotel absprechen.

Anreise und Verpflegung:

Für die Anreise ist generell jeder Teilnehmer selbst verantwortlich. Sobald alle Teilnehmer bekannt sind, können wir gerne Mitfahrgelegenheiten, Gruppentickets (SBB) oder sonstiges organisieren.

Frühstück im Hotel ist inbegriffen, für das Abendessen auf eigene Kosten reservieren wir Plätze in den Restaurants vor Ort nach Absprache. Das Mittagessen ist individuell.

Jetzt anmelden!

Bitte bis Ende Februar ausfüllen

HIER KLICKEN

*aktuell sind fünf Einzelzimmer verfügbar. Diese werden wir nach Eingangsdatum der Anmeldung vergeben. Sollten weitere Einzelzimmer verfügbar sein, werden wir diese auf Wunsch dann gerne reservieren.



DAS IST INKLUSIVE:

- Zwei organisierte und angeleitete Trainings pro Tag
- Sieben Übernachtungen mit Frühstück
- Ein gemeinsames Abendessen wird vom BRC übernommen
- Verpflegung während dem Training (Snacks, Gels, Getränke)
- Eintritt ins Hallenbad Ovaverva
- Ein gratis Parkplatz pro Zimmer
- Ticket für die Oberengadiner Bergbahnen
- Ticket ÖV Oberengadin und Bergell bis Chiavenna

Basel Running Club

Organisation:

Anja Schöpfer, Colin Braginsky, David Keller,
Marek Stössinger, Mona Frank, Thomas Gerber