

Langlaufvorbereitungscamp im Engadin

Rollskittraining, Kraft und Ausdauer für den Langläufer – mit geführten Wandertouren für Begleiter

Damit Sie noch besser vorbereitet in Ihre Wintersaison starten können, bietet das Langlauf Sommercamp im Engadin abwechslungsreiche Tage, in denen spielerisch Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Technik und Ausdauer trainiert werden. Das Vorbereitungscamp ist keineswegs nur etwas für Geübte. Auch Einsteiger können sich mit den spezifischen Fähigkeiten für das Gleiten auf den schmalen Brettern vorbereiten. Freude an der Bewegung in der Natur und das Interesse am Langlaufen sind ideale Voraussetzungen für erlebnisreiche Aktivtage. Von wertvollen Tipps und Trainingsmethoden können auch diejenigen profitieren, die Ihre Langlauftechnik verbessern oder sich speziell auf ein Saisonziel vorbereiten möchten.



Sie reisen als Begleitperson mit? Dann schliessen Sie sich unserer Wandergruppe an. Gemeinsam geht es durch den goldenen Herbst, in die abgelegenen Seitentäler oder über die aussichtreichen Höhenwege. Das Einkehren zur Engadiner Nusstorte darf natürlich nicht fehlen.



Unterkunft:

Bever Lodge in Bever

Die Bever Lodge im gleichnamigen Ort glänzt in seiner innovativen Art, nicht nur im Hotelbau sondern auch in seiner frischen Mischung aus Moderne und Gemütlichkeit. Hier fühlen Sie sich sofort wohl und schnell zu Hause. Der Bau der Lodge ist als erstes Schweizer Modulhotel ganz aus Holz eine absolute Neuheit. Neben den modernen Zimmern in hellem Holz mit TV und WLAN finden sich in allen Winkeln des Hotels behagliche Plätzchen zum Entspannen oder Verweilen. Weiter ist das Hotel mit seinem kleinen, feinen Fitnessraum und dem Wellnessbereich perfekt für Outdoor-Sportler ausgerüstet.



Termin: 02.-04. Oktober 2020 (Freitag mittags – Sonntag mittags)

Unsere Leistungen:

- ✓ 2 Übernachtungen in der Bever Lodge inklusive Frühstück
- ✓ Nutzung des Wellnessangebotes, Fitnessraum und Sauna
- ✓ 1 x Abendessen in der Bever Lodge
- ✓ 1 x Abendessen in dem Bergrestaurant Muottas Muragl inklusive Standseilbahn Fahrt
- ✓ Training gemäss Programm
- ✓ Bergbahnticket für die Dauer Ihres Aufenthalts
- ✓ Kostenlose ÖV-Nutzung
- ✓ Leitung vom Sandoz Concept Trainerteam
- ✓ Drei geführte Wanderungen für Begleiter
- ✓ Kurtaxe

Nicht im Preis inklusive:

- ✓ Mittagessen
- ✓ Mietmaterial Rollski
- ✓ Verlängerung im Hotel, Übernachtung pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension CHF 160,-, im Einzelzimmer CHF 190,-, Reservation über Sandoz Concept

Preis pro Person im Doppelzimmer:

CHF 590,-

Preis pro Person im Einzelzimmer:

CHF 690,-

Preis pro Person nur Trainingsprogramm Freitag/Samstag/Sonntag:

CHF 240,-

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Reisebedingungen: es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf unserer Internetseite.



Programm:

Freitag, 2. Oktober:

12 Uhr Treffen in der Bever Lodge zur Begrüssung, Vorstellung des Programms, gemeinsamer Lunch

Nachmittags

Erstes Rollski-Training in autofreiem Gelände, Technik in Skating und/oder Klassik, Bremstechniken. Anschliessendes Krafttraining und Stretching, bei gutem Wetter draussen, sonst Indoor.

Für Begleitpersonen: halbtägige geführte Wanderung über den Höhenweg von Celerina über die Via Engadina zurück nach Bever.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zur Nutzung der Sauna im Hotel, bevor wir den Tag bei einem gemeinsamen Abendessen in der Bever Lodge ausklingen lassen.

Samstag, 3. Oktober:

Vormittags:

Skigang mit Stöcken auf Marguns und Corviglia zum wunderschönen Speichersee mit verschiedenen Übungen, den Abstieg meistern wir bequem mit der Bergbahn! Lunch im Hotel

Nachmittags:

Zweites Technik-Rollskitraining am Flughafen Samedan in autofreiem Gelände mit anschliessenden Stabilisations- und Koordinationsübungen.

Für Begleitpersonen: Heute geht es auf eine schöne Tagestour in den goldenen Herbst der Engadiner Bergwelt. Mit kleinem Tagesrucksack ausgestattet laufen wir in gemütlichem Tempo, bevor wir mittags in einer urigen Berghütte einkehren. Am Nachmittag laufen wir gestärkt wieder in Tal, Erholung in der Sauna der Bever Lodge oder beim Apéro an der Bar.

Am frühen Abend fahren wir gemeinsam mit der berühmten Standseilbahn in das Bergrestaurant Muattas Muragl, wo wir den Tag bei einem köstlichen Abendessen mit fantastischer Aussicht ausklingen lassen. Der Abstieg erfolgt mit der Standseilbahn.

Sonntag, 4. Oktober:

Vormittags:

Heute zum Abschluss geht es mit den Rollski in die Berge. Die Klassikläufer rollern von La Punt über die wenig befahrene Albulastrasse auf den Albulapass. Die Strecke beträgt etwa 10 km, die Profis benötigen für die Distanz weniger als eine Stunde. Wir hingegen haben Zeit, denn auf Passhöhe wartet der Bus mit Verpflegung und Wechselwäsche, so dass jeder sein Tempo laufen kann.

Die Skater laufen heute von La Punt nach S-chanf und zurück nach La Punt auf der Rollskistrecke, die die eine oder andere Überraschung bereit hält und unsere gelernte Technik auf die Probe stellt.

Die Begleiter laufen heute von La Punt über den Wanderweg hinauf auf den Albulapass, der „Abstieg“ erfolgt ebenfalls mit unserem eigenen Transfer zurück nach La Punt.

Mittags treffen wir uns noch einmal in der Bever Lodge zum gemeinsamen Abschluss.

SAN DOZ. CONCEPT

WINTERREISEN WELTWEIT

