

Running

in Südtirol



01

STILFSEJRJOCH STELVIO MARATHON

17.06.2017 | www.stelviomarathon.it

02

BRIXEN DOLOMITEN MARATHON

01.07.2017 | www.brixenmarathon.com

03

VAL GARDENA MOUNTAIN RUN

09.07.2017 | www.gherdeinarunners.it

04

RESCHENSEELAUF

15.07.2017 | www.reschenseelauf.it

05

RAIFFEISEN ¾-HALBMARATHON

19.08.2017 | www.3viertelhalbmarathon.com

06

SÜDTIROL DREI ZINNEN ALPINE RUN

16.09.2017 | www.dreizinnenlauf.com

07

SOLTNERBERGHALBMARATHON

24.09.2017 | www.soltnflitzer.it

★★★★

HOTEL

CENDEVAVES

Naturjuwel in den Dolomiten



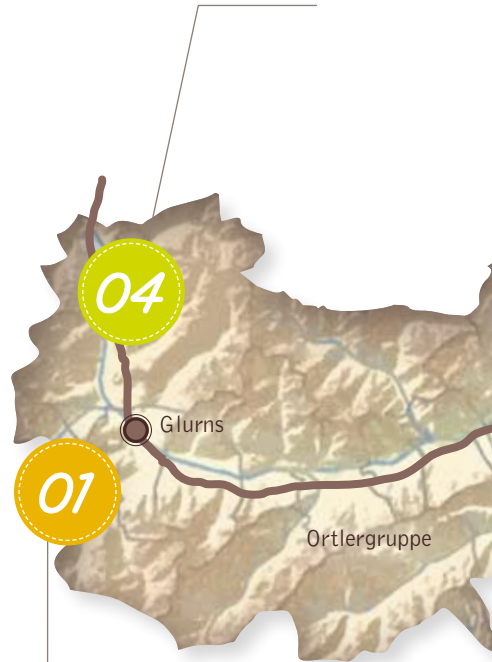
Wettkampf und Training



Atemzug für Atemzug vor einmaliger Dolomitenkulisse spürbar fitter werden, die Kraft der Berge in sich aufsaugen, Energie tanken in Höhenlage und die eigene Leistungsfähigkeit im Handumdrehen steigern. Genau dann, wenn es im Tal zu heiß für die ideale Übungseinheit wird, ist es oben in den Bergen angenehm kühl. Das ist es, was Südtirol und die Dolomiten zu einem einmaligen Trainingsrevier für passionierte Läufer macht. Dazu kommt die ausgewogene Ernährung, die hier aus regionalen, gesunden und frischen Lebensmitteln besteht und die Vitalität fördert. Knackige Äpfel, Produkte vom Bauernhof, kristallklares Wasser aus der eigenen Quelle und andere Köstlichkeiten zählen dazu. Der ideale Abschluss? Ein Wettkampf in Südtirol vor atemberaubendem Panorama. Urlaub in Südtirol ist traumhaft – nur Laufen ist schöner!

RESCHENSEELAUF

15.07.2017



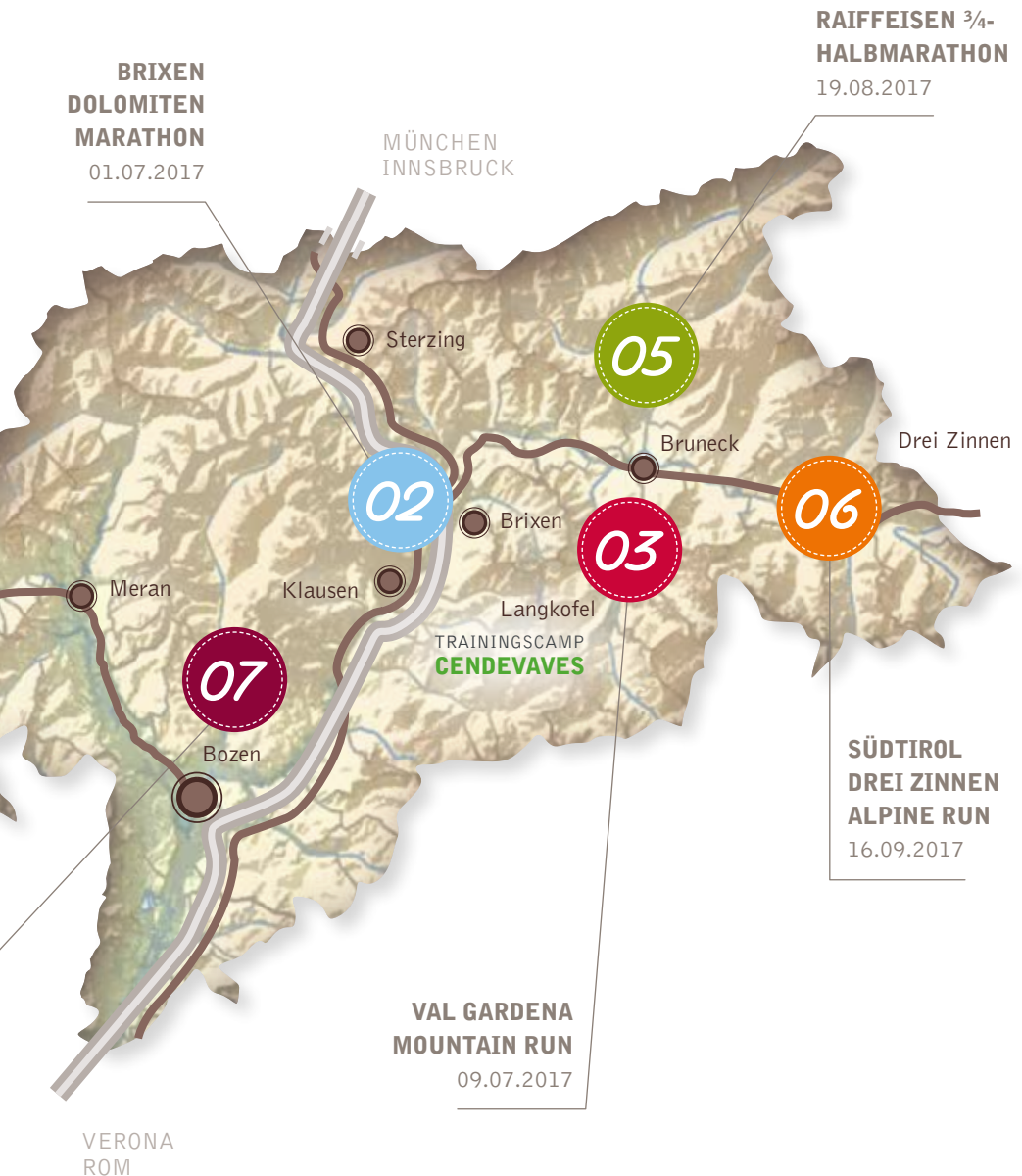
STILFSEERJOCH STELVIO MARATHON

17.06.2017

SOLTN- BERGHALB- MARATHON

24.09.2017

in Südtirol





NEW EDITION

RUN TO THE MAGIC PASS

STILFSEERJOCH STELVIO MARATHON

17. 06. 2017
www.stelviomarathon.it

Vinschgau **südtirol**
Venosta Valley - culture region in South Tyrol

© V. WINDSCIGLIAR / G. BOCCARDI



www.brixenmarathon.com

Running to the limits

südtirol

BRIXEN DOLOMITEN MARATHON

Marathon | 4x4 | 2x2 | Women's run

© J. ZECHNER / WWW.FAMMA

Brixen Dolomiten Marathon | **01.07.2017**
42,195 km | 2.450 Höhenmeter/dislivello

VAL GARDENA MOUNTAIN RUN

09.07.2017

DOLOMITES
UNESCO WORLD
HERITAGE

VAL GARDENA/GRÖDEN => SECEDA
14,5 km - 1.247 m

www.gherdeinarunners.it

Areaphoto Imaging & Communication



Reschenpass
In der Kulturregion Vinschgau



Vinschgau
Kulturregion in Südtirol



www.reschenseelauf.it

18. Reschenseelauf

Samstag, 15.07.2017
17.00 Uhr · 15,3 km



JUST FOR FUN Lauf
Nordic Walking
BAMBINI-Apfellauf



19.08.2017



Raiffeisen

3/4 halbmARATHON 1/4 mezzaMARATONA

SÜDTIROL - ALTO ADIGE

TOP7

Bruneck | Sand in Taufers
Brunico | Campo Tures

www.3viertelhalbmarathon.com

SÜDTIROL



SPORT.EMOTION.NATURE.



SÜDTIROL

20. SÜDTIROL

DREI ZINNEN ALPINE RUN

16.09.2017

www.dreizinnenlauf.com | Sexten - Dolomiten | Sesto - Dolomiti | 17,5 km | 1.350 hm

Soltn Berghalbmarathon

TOP7 SÜDTIROL

17. Soltn-Berghalbmarathon
Soltn-Maratonina di montagna

21,1 km

Sonntag | Domenica
24.09.2017

MIT SOLTN STAFFELLAUF IM 2er TEAM | CON SOLTN STAFFETTA A 2

... über die herrlichen Saltenwiesen von Jenesien
... con il fascino straordinario del Salto di San Genesio

CORSA JUST FOR FUN LAUF

WWW.SOLTNFLITZER.IT | BERGLAUF@BRENNERCOM.NET

professionelle und authentische Beratung



INTERSPORT®

Kreuzgasse 13 Brixen
www.sport-jocher.com



Partnerfachgeschäft

Der gesundheitliche Aspekt des Laufens in den Bergen



Dr. Kai Schenk ist Facharzt für Sportmedizin und Leistungsphysiologie in der Dolomiti Sportclinic in Gröden. Er weiß um die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Lauftrainings in den Bergen und erklärt: „Das Trail-running bietet auf natürliche Weise jene Abwechslung, die Laufbegeisterte in Städten oft vergeblich suchen, nämlich gelenkschonende lange Läufe auf weichen Almwegen und Waldböden, Balanceakte über Stock und Stein, Work-outs ... Die Trainingsmög-



lichkeiten im facettenreichen alpinen Gelände sind unzählige!“

www.dolomiti-sportclinic.com

BOclassic 
Silvesterlauf · Corsa S. Silvestro · New Year's Eve run
Südtirol · Alto Adige www.boclassic.it

SÜDTIROL

Official partner

**Miss Dich
mit der
Weltelite!**



31.12. Bozen · Silvesterlauf · 5 km
Infos + Anmeldung: www.boclassic.it

your sportswear

DEE

CUSTOMIZED LAUFSHIRTS UND TRIKOTS

Mit unserer Corporate Sportswear wird Dein Lauf zum unvergesslichen Event



Kostenfreier Grafik-Support
inklusive



Individualproduktion nach
Deinen Wünschen



Persönliche und zuverlässige
Beratung



Top-Qualität aus OekoTex®-
zertifizierten Materialien



Express-Service auf Anfrage



Full-Service-Dienstleistung

Tel +49 (0)89 540 447 100 • info@yoursportswear.de • www.yoursportswear.de

Trailrunning-Camp mit Timo Zeiler und Wilfried Raatz

Geführte Trailrunning-Touren vor grandioser Bergkulisse für ambitionierte Freizeitläufer mit Erfahrung im alpinen Gelände. Freuen Sie sich auf das Berglauftraining mit den langjährigen Trainern Timo Zeiler, fünffacher deutscher Meister und erfolgreicher Teilnehmer an Welt- und Europameisterschaften, und Wilfried Raatz.

Highlights:

- Trailrunning-Lauftechniktraining (up- und downhill) mit individueller Betreuung
- Laufbezogenes Kraft- und Stabilisationstraining
- Tipps zur Ernährung und Wettkampfvorbereitung sowie Trainingsplanung von den Trailexperten, individuell auf Ihr Leistungsniveau abgestimmt
- Materialtest von modernster Trailrunning-Ausrüstung
- Erfahrung im Höhenttraining sammeln
- Abends Get-together mit Erfahrungsaustausch
- Kostenloser Wäscheservice für Laufbekleidung



Timo Zeiler

Timo Zeiler entdeckte schon im Kindesalter seine Leidenschaft für die Berge und die Bewegung in der Natur. „Draußen zu sein bedeutet für mich, Kraft für den beruflichen Alltag zu sammeln, meine Grenzen zu entdecken und zu erweitern“, so der Betriebswirt über den Trailrunning-Sport als Lebenseinstellung.

www.timozeiler.com

Termine und Preise:

 **So., 02. bis So., 09. Juli 2017**
ab 790,00 Euro pro Person

 **Do., 06. bis So., 09. Juli 2017**
ab 360,00 Euro pro Person

7 bzw. 3 Übernachtungen laut gebuchter Zimmerkategorie inklusive vitaler Halbpension, Benutzung der Wellnessoase mit Hallenbad und Sauna, Tiefgaragenstellplatz



Wilfried Raatz

Wilfried Raatz war Profiläufer (1.500 bis 10.000 m) und ist seit mittlerweile vielen Jahren als Trainer im Mittel- und Langstreckenlauf, Marathon und Berglauf unterwegs – unter anderem auch als Bundestrainer. Die Laufbahn tauschte er gegen die Berglandschaften ein, denen bis heute seine Laufleidenschaft gilt.

Laufcamp für Trail- running-Einsteiger mit Personal Trainer & Natural Fitness Coach Marc Forster

Highlights:

- Täglich mindestens 1 geführte Trailrunning-Tour für Einsteiger sowie 1 Techniktrainings-einheit pro Tag
- Umfassende Einführung in das Trailrunning und in die Up- und Downhill-Lauftechnik
- Richtiges Aufwärmen und Lauf-ABC
- Videoanalyse zur Verbesserung der Lauftechnik
- Ausrüstungs- und Wettkampfberatung
- Trainingssimulation von alpinen Etappen und dem Verhalten in den Bergen
- Einfaches Fitness-Work-out zur Verbesserung der Beweglichkeit
- Verbesserung der mentalen Stärke
- Erlebnisreiche Trailrunning-Touren mit gemütlicher Hütteneinkehr
- Abwechslungsreiches Zusatz- und Alternativprogramm mit Wander- oder MTB- bzw. E-Bike-Touren
- Abends Get-together mit Erfahrungsaustausch
- Kostenloser Wäscheservice für Laufbekleidung

Trailrunning für Einsteiger und Hobbyläufer in Verbindung mit ganzheitlichem Bewegungstraining. Abseits von Straßen gemeinsam über wurzelige Waldpfade, blühende Almwiesen und steinige Bergtrails laufen – das fördert die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit.



Termine und Preise:

 So., 09. bis So., 16. Juli 2017

ab 880,00 Euro pro Person für 7 Nächte
ab 395,00 Euro pro Person für 3 Nächte

7 bzw. 3 Übernachtungen laut gebuchter Zimmerkategorie inklusive vitaler Halbpension, Benutzung der Wellnessoase mit Hallenbad und Sauna, Tiefgaragenstellplatz

Marc Forster

Als ehemaliger Leistungssportler hat sich der naturverbundene Marc Forster vor 5 Jahren dem Trailrunning verschrieben. Als Fitnesstrainer und Natural Fitness Instructor begeistert er Kursteilnehmer mit seiner Lebensphilosophie „Trainiere Fähigkeiten statt Muskeln“.

www.freilaufen.com





run2gether-Laufcamp mit **kenianischen Athleten** für Laufeinsteiger und ambitionierte Läufer

Seite an Seite mit kenianischen Athleten trainieren und dabei die Projekte der Initiative „run2gether“ unterstützen. Das Motto „2gether“ (together, gemeinsam) bezieht sich nicht nur auf das gemeinsame Lauftraining, sondern auch auf den kulturellen Austausch und die Etablierung des Laufsports als solide wirtschaftliche Basis für kenianische Sportler.

Highlights:

- Täglich 2 Trainingseinheiten in leistungsbezogenen Kleinstgruppen zusammen mit mehreren kenianischen Athleten
- Gemütliche Morning Runs und anspruchsvolle lange Läufe
- Hill- und Speedwork
- Laufschulung
- Videoanalyse zur Verbesserung des Laufstils
- Get-together mit Kennenlernen der kenianischen Kultur und Lebensweise (z. B. gemeinsames Kochen kenianischer Köstlichkeiten)
- Kostenloser Wäscheservice für Laufbekleidung

Termine und Preise:

 **So., 18. bis Sa., 24. Juni 2017**

ab 695,00 Euro pro Person

6 Übernachtungen laut gebuchter Zimmerkategorie inklusive vitaler Halbpension, Benutzung der Wellnessoase mit Hallenbad und Sauna, Tiefgaragenstellplatz



Cendevaves-Laufwochen mit **Albert Rungger** und **Hermann Achmüller**

Laufen in frischer Bergluft und vor grandioser Kulisse: Nutzen Sie die Laufwoche auf 1.600 Metern über dem Alltag, um unter der fachkundigen Leitung des mehrfachen Masters-Weltmeisters Albert Rungger und zusammen mit Langstreckenläufer und Testimonial Hermann Achmüller Ihre Ausdauer zu trainieren und Ihre Leistung zu steigern. Jeden Tag stehen unterschiedliche Trainingseinheiten auf dem Programm.

Highlights:

- Tägliches Training mit verschiedenen Lauf-einheiten
- Separate Laufbetreuung für Anfänger
- Laufstilanalyse
- Lauftechnik-, Kraft- und Stabilitätstraining
- Spannender Vortrag des Spitzenathleten Hermann Achmüller (Gewinner des München Marathons 2005)
- Impulsvortrag „Running for your personal best“ mit Dr. Kai Schenk
- Yoga für Läufer
- „Müsliriegel und Mineralgetränke selbst gemacht“ mit Birgit Stuffer
- Medizinischer Check-up durch Ärzte der Dolomiti Sportclinic (auf Anfrage)
- Abends wird in gemütlicher Runde über Themen rund ums Laufen gefachsimpelt.
- Kostenloser Wäscheservice für Laufbekleidung

Termine und Preise:

 **Sa., 10. bis Sa., 17. Juni 2017**

 **So., 25. Juni bis So., 02. Juli 2017 mit
Highlight Brixen Dolomiten Marathon am
01. Juli**

 **Sa., 09. bis Sa., 23. September 2017**

ab 720,00 Euro pro Person für 7 Nächte
ab 420,00 Euro pro Person für 4 Nächte

7 bzw. 4 Übernachtungen laut gebuchter Zimmerkategorie inklusive vitaler Halbpension, Benutzung der Wellnessoase mit Hallenbad und Sauna, Tiefgaragenstellplatz

Für Begleitpersonen tolles Alternativprogramm von Val Gardena Active



Albert Rungger



Hermann Achmüller



Birgit und Christian Stuffer

www.valgardena-active.com

Änderungen vorbehalten

Running

am Monte Pana



Die 10 schönsten Laufstrecken rund um das Hotel Cendevaves

- 1 Troi Unika**
↗ 1,6 km – 65 Hm – leicht
- 2 Raida de Pana**
↗ 2,5 km – 58 Hm – leicht
- 3 Palusch-Runde**
↗ 5 km – 155 Hm – leicht

- 4 Weltcup-Runde**
↗ 7,4 km – 275 Hm – mittelschwer
- 5 Saltria-Runde**
↗ 12 km – 380 Hm – mittelschwer
- 6 Alter Bahnweg**
↗ 16,4 km – 440 Hm – mittelschwer



7 Cioppa-Runde
 ⚡ 8,2 km – 430 Hm – anspruchsvoll

8 Langental
 ⚡ 21,5 km – 635 Hm – anspruchsvoll

9 Unterhalb der Langkofelgruppe
 ⚡ 18,5 km – 600 Hm – anspruchsvoll (Trail)

10 Langkofelumrundung
 ⚡ 17 km – 1.000 Hm – anspruchsvoll (Trail)



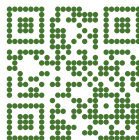
Ihre erste Wahl

für Laufurlaub in Südtirol

HOTEL CENDEVAVES



- Sonnenverwöhntes Berghotel auf 1.600 m mitten im Dolomiten – UNESCO Welterbe
- Im Winter Topskidestation mit direktem Einstieg in die legendäre Sellaronda
- Unmittelbar an der sagenhaften Seiser Alm
- Südtiroler Lebensfreude, ladinische Kultur und alpin-mediterraner Genuss
- Laufcamps und Höhentrainings für Einsteiger und Profis im Juni, Juli und September; alle Infos dazu auf www.cendevaves.it/laufcamps



Hotel Cendevaves | Fam. Stuffer
Monte Pana 44 | I-39047 St. Christina/Gröden
T +39 0471 792 062 | F +39 0471 793 567
info@cendevaves.it | www.cendevaves.it
MwSt.Nr. IT 01474030218