

# Running

## in Südtirol



01

### STILFSEJRJOCH STELVIO MARATHON

17.06.2017 | [www.stelviomarathon.it](http://www.stelviomarathon.it)

02

### BRIXEN DOLOMITEN MARATHON

01.07.2017 | [www.brixenmarathon.com](http://www.brixenmarathon.com)

03

### VAL GARDENA MOUNTAIN RUN

09.07.2017 | [www.gherdeinarunners.it](http://www.gherdeinarunners.it)

04

### RESCHENSEELAUF

15.07.2017 | [www.reschenseelauf.it](http://www.reschenseelauf.it)

05

### RAIFFEISEN ¾-HALBMARATHON

19.08.2017 | [www.3viertelhalbmarathon.com](http://www.3viertelhalbmarathon.com)

06

### SÜDTIROL DREI ZINNEN ALPINE RUN

16.09.2017 | [www.dreizinnenlauf.com](http://www.dreizinnenlauf.com)

07

### SOLTN-BERGHALBMARATHON

24.09.2017 | [www.soltnflitzer.it](http://www.soltnflitzer.it)

★★★★

HOTEL

**CENDEVAVES**

Naturjuwel in den Dolomiten



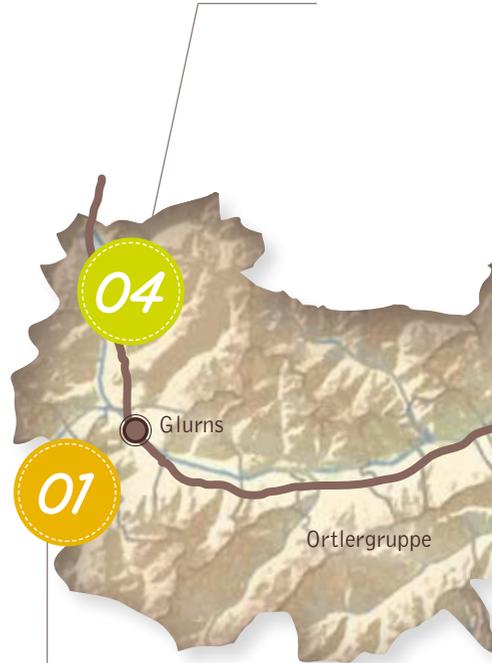
# Wettkampf und Training



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



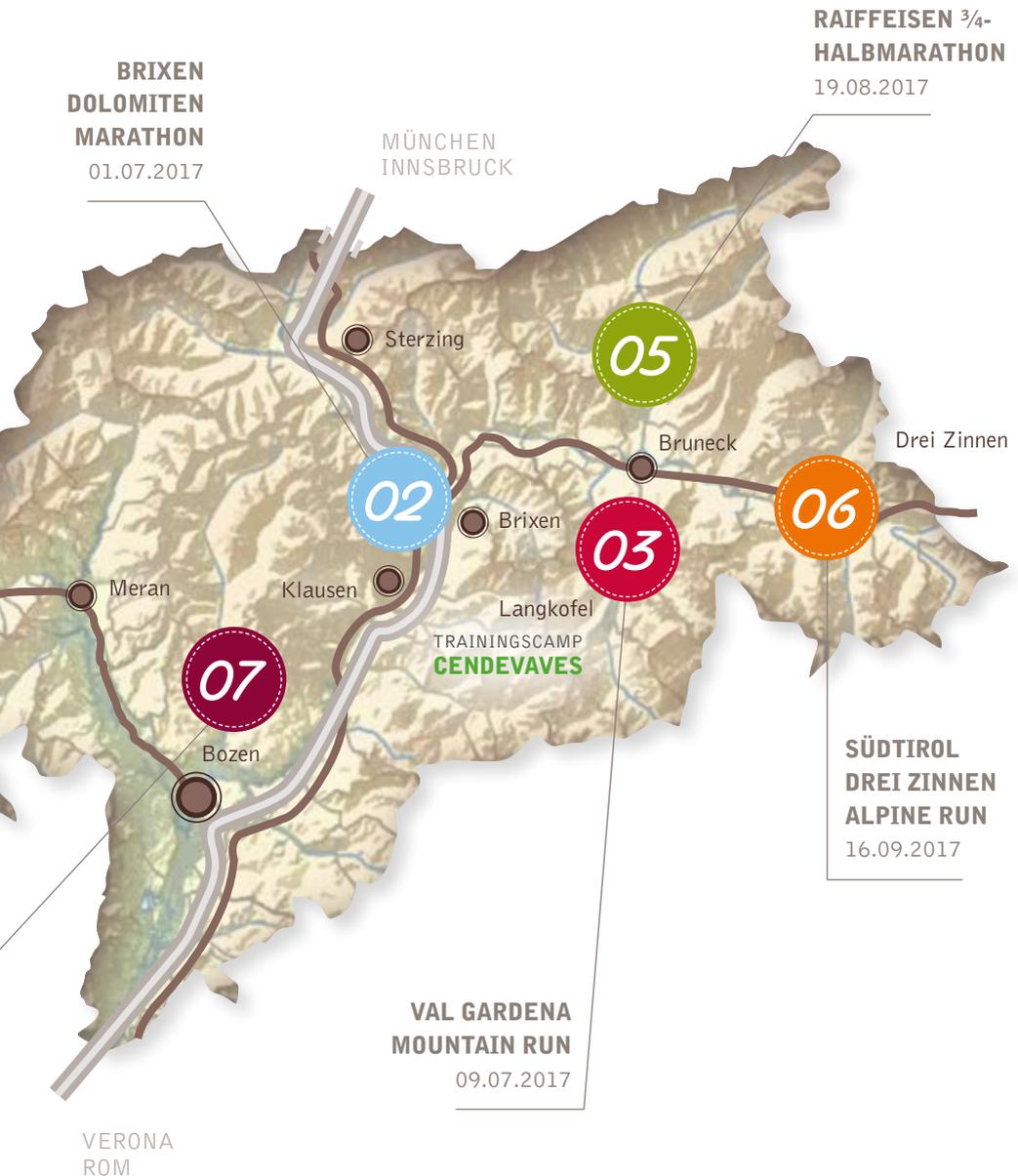
## STILFSEERJOCH STELVIO MARATHON

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](http://www.stelviomarathon.it)

**Vinschgau**  
Venesia Valley - culture region in South Tyrol

**südtirol**

www.stelviomarathon.it



[www.brixenmarathon.com](http://www.brixenmarathon.com)

**Running to the limits**

**südtirol**

**BRIXEN DOLOMITEN MARATHON**

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

www.brixenmarathon.com

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

**01.07.2017**

# VAL GARDENA MOUNTAIN RUN

09.07.2017

DOLOMITES  
UNESCO WORLD  
HERITAGE

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

[www.gherdeinarunners.it](http://www.gherdeinarunners.it)

Areaphoto Imaging & Communication



Reschenpass  
In der Kulturregion Vinschgau



Vinschgau  
Kulturregion in Südtirol



[www.reschenseelauf.it](http://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](http://www.3viertelhalbmarathon.com)



SPORT.EMOTION.NATURE.



SÜDTIROL

20. SÜDTIROL

**DREI ZINNEN ALPINE RUN**

**16.09.2017**

[www.dreizinnenlauf.com](http://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 Jenesian  
... 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](http://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](http://www.dolomiti-sportclinic.com)

**BOclassic**   
Silvesterlauf · Corsa S. Silvestro · New Year's Eve run  
Südtirol · Alto Adige [www.boclassic.it](http://www.boclassic.it)

**SÜDTIROL**  
  
Official partner

**Miss Dich  
mit der  
Weltelite!**



**31.12. Bozen · Silvesterlauf · 5 km**  
Infos + Anmeldung: [www.boclassic.it](http://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](mailto:info@yoursportswear.de) • [www.yoursportswear.de](http://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](http://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](http://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](http://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)



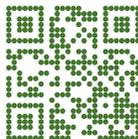
# Ihre erste Wahl

## 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](http://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](mailto:info@cendevaves.it) | [www.cendevaves.it](http://www.cendevaves.it)  
MwSt.Nr. IT 01474030218