

Höhentrainings- und Genuss- Laufwoche im Sonnmatten in Zermatt auf 1'672 m

Sonntag, 12. Juni bis Sonntag, 18. Juni 2011



Sonntag, 12. Juni bis Sonntag, 18. Juni 2011

Genießen Sie mit uns eine unvergessliche Laufwoche zur Vorbereitung für die Berglauf- und Marathonsaison, den Zermatt Marathon oder den GoreTex Transalpine Run unter fachkundiger Leitung.

Begleitung: Stephan Tassani-Prell, Gewinner des 1. Zermatt-Marathons, ehemaliger Deutscher Nationalläufer und Laufexperte, 3. Gesamtrang beim Cyprus International 4-Days Challenge 2010, sowie Barbara Tassani-Prell, Leiterin der Laufschule Tassani in Piding und erfahrene Berg- und Marathonläuferin, 10. Platz Zermatt-Marathon 2007, Damensiegerin Untersbergmarathon 2003. Beide mehrfache erfolgreiche Teilnehmer am Gore-Tex Transalpine-Run und Mitglieder im Salomon Trailrunning-Team
Infos unter: www.laufsport-tassani.de

Leistungen:

- * 7 Übernachtungen mit reichhaltigem Sportler-Frühstücksbuffet und Läufer-Spezial-Menü am Abend
- * 3-Tages-Pass für alle Bergbahnen mit Fahrt auf das Kleine Matterhorn 3883m
- * Vorträge über Ernährung und Trainingslehre, persönliche Beratung und individuelle Trainingstipps
- * Geführte Lauftrainings in verschiedenen Leistungsgruppen in der wunderbaren Umgebung von Zermatt auf herrlichen Lauftrails
- * Massagemöglichkeit, Sauna und Schwimmbad-Mitbenützung in Zermatt gegen Zuschlag möglich

Wir laufen auf den schönsten Trails im Oberwallis, z. B. Zur Schönbielhütte (2.694m), zur Hörnlhütte (3.260m) (Ausgangshütte für die Matterhornbesteigung), aufs Oberrothorn (3.415m), aufs Mettelhorn (3.406m), den Europaweg von Grächen bis Zermatt u. zur Gandegghütte (2.939m)

Leistungsniveau: Vom sportlich ambitionierten Freizeitläufer mit einem Leistungsvermögen von 10 km in der Stunde in flachem Gelände bis hin zum erfahrenen Wettkampf-, Marathon-, Berg-, Trail- und Ultraläufer.

Kursdauer: Sonntag 12. Juni, 18.30 Uhr Begrüßung, reichhaltiges sportlergerechtes Abendmenü bis Sonntag, 19. Juni 2011 Frühstücksbuffet, anschließend individuelle Rückreise.

Ausrüstung: neben Traillaufausrüstung mit geeigneten profilierten Traillaufschuhen, Trinkrucksack, Regenbekleidung, Mütze, Handschuhe, Sonnenschutz evtl. Teleskopstöcke sind obligatorisch.

Versicherung: Unfall- und Krankenversicherung, sowie Annullations-Kostenversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kosten: Doppelzimmer pro Person CHF 1100,- oder ca. 845 Euro
Einzelzimmerzuschlag CHF 100,-.
Bei Buchungen bis 30. April 2011 profitieren Sie von einem Frühbuchungsrabatt von CHF 80.00

Anmeldung: René Foster, Restaurant-Suite Sonnmatten, Winkelmatteweg 96, CH-3920 Zermatt
Tel. (0041) 027 967 30 30, info@sonnmatten.ch, www.sonnmatte.ch

**Ansprechpartner für Rückfragen: Laufsport Tassani, Salzstr. 14, D-83451 Piding,
Tel. (0049) 08651 690 920, stephan@laufsport-tassani.de, www.laufsport-tassani.de**