

★★★★

HOTEL

CENDEVAVES

Naturjuwel in den Dolomiten



Laufen vor grandioser

Bergkulisse

Das Hochplateau des Monte Pana bietet dank seiner heilklimatischen Höhenlage ideale Voraussetzungen, um sich auf Marathons oder die bevorstehende Laufsaison vorzubereiten.



Höhentraining für Laufbegeisterte

Zahlreiche Studien zeigen, dass Höhentraining nachweislich nicht nur für Olympiateilnehmer von Bedeutung ist, sondern auch für Freizeitläufer.

Ausdauertraining

in mittleren Höhenlagen (1.600 bis 1.800 m) steigert die Leistungsfähigkeit. Der geringere Sauerstoffgehalt fördert die vermehrte Bildung von roten Blutkörperchen. Der Sauerstofftransport verbessert sich und beeinflusst dadurch die Ausdauerleistung.

Jogger und Trail-Runner erwarten am Hochplateau des Monte Pana erlebnisorientierte Trails, anspruchsvolle Bergpfade und alpine Steige. Steter Begleiter ist die herrliche Natur. „Lohnend ist etwa der Rundkurs zur Seiser Alm (ca. 12 km). Diese Strecke hat sich als

idealer Trainings- und Geländemix bewährt. Lauf-Einsteigern empfiehlt sich der Panoramaweg ‚Grödner Bahnweg‘ zwischen St. Ulrich, St. Christina und Wolkenstein. Er ist 10 km lang“, schwärmt Lauftrainer Albert Rungger, Laufpionier aus Südtirol.

Laufbegeisterte Gastgeber

Ihre laufbegeisterten Gastgeber Birgit und Christian Stuffer sind seit Jahren passionierte Läufer und bestreiten regelmäßig Wettkämpfe.

Ihre Gastgeber wissen also bestens Bescheid und freuen sich auf Sie!



Cendevaves Laufwoche mit Albert Rungger im UNESCO Weltnaturerbe Dolomiten

Laufen bei frischer Bergluft und vor grandioser Bergkulisse: Nutzen Sie die Laufwoche unter fachkundiger Leitung von Albert Rungger, Laufpionier aus Südtirol, zum Ausdauertraining und zur persönlichen Leistungssteigerung.

Unsere Laufwoche findet auf 1.600 m über dem Alltag statt. Jeden Tag stehen unterschiedliche Trainingseinheiten unter Betreuung von Albert Rungger auf dem Programm. Erholung, Spaß sowie der Genuss vitaler, alpin-mediterraner Küche gehören im Hotel Cendevaves ebenfalls zum effizienten Höhentraining.

Zusätzlich bieten wir Ihnen ein attraktives Zusatz- und Alternativprogramm – ideal auch für Begleitpersonen und Nicht-Läufer. Sie haben die Wahl zwischen Schnupper-Kletterkurs, Mountainbiking, geführter Nordic Walking-Tour, einem Kochkurs mit traditionellen Grödner Spezialitäten u. v. m.

Das Programm der Laufwoche:

- Tägliches Training mit verschiedenen Laufeinheiten
- Separate Anfänger-Laufbetreuung
- Laufstilanalyse
- Lauf-ABC für Anfänger und Fortgeschrittene
- Lauftechnik-, Kraft- und Stabilitätstraining
- Spannender Vortrag eines einheimischen Spitzenathleten
- Abends wird in gemütlicher Runde über Themen rund ums Laufen gefachsimpelt
- Wäscheservice für Ihre Laufbekleidung
- Freie Benutzung unserer Wellnessoase mit Hallenbad, Sauna, Aroma-Dampfbad und Naturgarten

Termine Juni & September 2014:

 14. – 21. Juni 2014

 13. – 20. September 2014

Paketpreis

ab 380,00 Euro für 4 Tage pro Person

ab 660,00 Euro für 7 Tage pro Person

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





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



Brandname.com - Foto: Christoph Blas-Ugo, Visconti - Helmuth Rier

„Wir sind wieder zurück aus Berlin und: Wir sind beide Bestzeit gelaufen! Das ist sicher auch dem Höhen-Lauftraining bei euch mit Albert zu verdanken. Grüße aus Aalen.“

Bernd und Ingrid

„Es hat uns bei euch sehr gut gefallen. Wir werden sicher wieder einmal nach Gröden kommen. Ich wünsche Euch eine schönen Sommer und viele gute Läufe! Herzliche Grüße!“

Christophe

„Ich hoffe, dass dies für uns nicht die letzte Laufwoche im Cendevaves war.“

Matthias

„Ich habe das Laufwochenende in vollen Zügen genossen, wozu die perfekte Unterkunft bei Ihnen (Essen war sehr gut, Ihr Personal war äußerst freundlich) wesentlich beigetragen hat. Ich werde mit Sicherheit gerne einmal wieder Ihr Gast sein!“

Rudi

