



alpinrunner.ch



Programm Laufwoche in Lana Südtirol 2012

Sonntag 29. April bis Sonntag 06. Mai

Lana:

Lana und Umgebung, sieben Kilometer südwestlich der Kurstadt Meran, ist ein touristisches Juwel. Mit Völlan im Mittelgebirge (700 m) und dem Hausberg Vigiljoch (1500-1800 m) bildet unsere Ortschaft ein reizvolles, auf drei Etagen gelegenes Urlaubsgebiet.

Teilnehmer: gemäss Teilnehmerliste

Leiter: Marco, Thomas, Petra, Micheline, Margrit

Programm :

Sonntag 29. April Anreise nach Absprache mit Privatauto, Ankunft in Lana ca. 14 Uhr
 Vorschlag zur Fahrentschädigung: Mitfahrende bezahlen Anteil an Fahrspesen 50 Rp. pro Km / Auto, dem Fahrer.
 z.B. Chur-Lana retour 400 Km x 50 Rp. = Fr. 200 : 4 Pers. = Fr. 50 p. Person der Fahrer trägt dieselben Kosten

- 15:00 Uhr Erkundungslauf Umgebung Lana
- 17:30 Uhr Apero offeriert von Alpinrunner.ch
- 18:30 Uhr Nachtessen
- 20:00 Uhr Gruppeneinteilung / Info zur Laufwoche etc.

Mo / Di / Mi / Fr/ Sa

- ab 07:30 Uhr Frühstück
- 10:00 Uhr Lauftraining in Gruppen
- ca. 15:30 Uhr Jausse / Wellness
- 18:30 Uhr Nachtessen
- ab 20:00 Uhr Programmansage für den nächsten Tag
Fotos vom Tag

Do. 03. Mai Ruhetag - Vorschläge zu Aktivitäten folgen

So. 06. Mai Rückreise nach Absprache, Zimmerfreigabe bis 10:00 Uhr

Training

Bestellt haben wir Traumwetter, aber bedenkt dass wir uns in die Berge begeben. Kälteschutz nicht vergessen und Kleidung zum Wechseln für den Fall, dass wir einkehren oder nach dem Training mit dem Bus zurück nach Lana fahren. Die Laufstrecken können nach Gruppen unterschiedlich sein. Teilweise können die Strecken mit der Bergbahn oder Bus verkürzt werden. Jeder Teilnehmer erhält eine Mobilcard Südtirol, die berechtigt zur freien Fahrt auf Bus- und Bergbahnen. Die Laufstrecken werden täglich bekannt gegeben und werden der Gruppe angepasst.

Ausrüstung

Trinkbidon oder Trinkbeutel mit Getränk, Riegel, Energiegel, Sonnencreme, Windjacke, zweites paar Lafschuhe. Wer Lust hat kann die Rollerblades, Bike, Velo mitnehmen. Der Dammweg der Etsch entlang ist ideal zum Skaten oder Velo fahren.

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer. Wir lehnen jede Haftung uns gegenüber ab.

Wellness

Die Pension Verena verfügt über eine Wellnesanlage mit Sauna, Dampfbad, Liegebetten, Aussen Whirlpool, geheiztes Schwimmbecken.

Ruhetag

Voraussichtlich ist der Donnerstag Ruhetag und da wird kein Lauftraining angeboten. Es gibt viele Freizeitangebote wie Museen, Sehenswürdigkeiten oder auch Shopping in Meran. Vorschläge folgen noch vor Ort.

An- Abreise

Bitte an Marco melden wer nach Lana mitfahren möchte, oder selbst fährt und noch freie Plätze anbieten kann.

Am Abreisetag bitte vor dem Training die Zimmer bis 10 Uhr frei geben.

Unterkunft :
Pension Verena
Familie Verena und Christian Theiner
Dr. Weingartnerstr. 13
39011 Lana (BZ) Südtirol / Italien

Nebenhaus zusätzliche Zimmer:
Pension Weingarten