Runing in Südtirol 2023



- Top-Laufevents
- Einzigartige Trainingscamps
- Aktiv- und Genussurlaub vom Feinsten

Wettkampf und Training in Südtirol



SÜDTIROL ULTRA SKYRACE

25./26./27.08.2023

www.suedtirol-ultraskyrace.it

RESCHENSEELAUF

15 07 2023

www.reschenseelauf.it



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!

Atemzug für Atemzug vor einmaliger Dolomitenkulisse spürbar fitter werden, die Kraft der Berge in

sich aufsaugen. Energie tanken in Höhenlage und

BOCLASSIC

31.12.2023

www.boclassic.it



Events



DOLOMITES SASLONG HM PACKAGE

Die laufbegeisterten Gastgeber, Birgit & Christian, wissen aus eigener Erfahrung, was Läufer benötigen, um gestärkt und entspannt an den Start eines Wettkampfes zu gehen, weshalb Teilnehmer des Dolomites SASLONG HMs im Hotel Cendevaves bestens aufgehoben sind.

- Direkt am Start-Zielgelände gelegen
 Streckenerläuterung
- Am Tag des Rennens Frühstück ab 6 Uhr morgens
- Sportlergerechte Halbpension
 Möglichkeit zur Teilnahme an einem Lauf-Camp vom 04.-08.06.2023

Kontaktieren Sie uns, gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.



Hotel Cendevaves | Fam. Stuffer Monte Pana 44 | I-39047 St. Christina T+39 0471 792 062

www.cendevaves.it/laufen





Events









Events



südtirot

DREI ZINNEN ALPINE RUN

09.09.2023

www.dreizinnenlauf.com I Sexten - Dolomiten I Sesto - Dolomiti I 17km I 1.333Hm

9







Professionelle **Laufshops** in Ihrer Nähe



Kreuzgasse 10 39042 Brixen Südtirol/Italien www.runners-high.eu



Das Laufgeschäft in Meran Pfarrplatz 33 39012 Meran Südtirol/Italien +39 320 7272667 | www.die-laufboutique.it

PPO: CUPSU

Hauptplatz 36 39040 Auer Südtirol/Italien www.procursu.run



Haidplatz – Krebsgasse 2 93047 Regensburg Deutschland www.laufundberg-koenig.de

Einzigartige Laufcamps, organisiert und begleitet von Ihren Gastgebern im Hotel Cendevaves

> "Running Company"-Laufcamp mit Bianca Meyer

II III IV V

Mind. 10, max. 30 Teilnehmer

26.05. bis 02.06.2023

Infos und Anmeldung unter www.runningcompany.de

> Cendevaves-Laufwochen mit Albert Rungger

II III IV V

Mind. 5, max. 20 Teilnehmer

04.06. bis 08.06.2023 | 17.06. bis 24.06.2023 | 09.09. bis 16.09.2023 | 29.09. bis 03.10.2023 (in Zusammenarbeit mit Lauf und Berg König, Regensburg)

> run2gether-Laufcamp mit kenianischen Athleten

I II III IV V

Mind. 5, max. 20 Teilnehmer

11.06. bis 17.06.2023

> "Dem Stress davonlaufen" mit Dr. Monika Niederstätter

ш

Mind. 5, max. 12 Teilnehmer

02.07. bis 09.07.2023

> Trailrunning-Erlebniswoche in den Dolomiten mit Irene Senfter und Lord Jens Kramer

II III IV

Mind. 5, max. 12 Teilnehmer

16.07. bis 23.07.2023

> "Ich bin dann mal weg"-Laufseminar und Auszeit exklusiv für Frauen mit Monika Niederstätter

1.11.111

Mind. 5, max. 12 Teilnehmer

21.09. bis 24.09.2023

Leistungsniveau:

I = Laufanfänger

V = sehr ambitionierte Läufer

Für Begleitpersonen tolles Alternativprogramm von Val Gardena Active: www.valgardena-active.com

Änderungen vorbehalten

Cendevaves-Laufwochen mit Albert Rungger

II III IV V

Mind. 5, max. 20 Teilnehmer

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 Ihre Ausdauer zu trainieren und Ihre Leistung zu steigern. Jeden Tag stehen unterschiedliche Trainingseinheiten auf dem Programm.

Highlights:

- · Tägliches Training mit verschiedenen Laufeinheiten
- · Lauftechnik-, Kraft- und Stabilitätstraining
- · Kostenloser Wäscheservice für Laufbekleidung
- Ausgedehnte Regenerationsmöglichkeit in der Wellnessoase mit Hallenbad, Saunen, Ruhezonen und im Naturerlebnisgarten mit Kneippteich
- Sportlergerechtes, vielfältiges Frühstücksbuffet und abendliches Genussmenü
- Möglichkeit zur Teilnahme am Dolomites SAS-LONG Half Marathon am 10.06.2023 (Startgebühr nicht inbegriffen)

Termine und Preise:

- So., 4. bis Do., 8. Juni 2023
- Sa., 17. bis Sa., 24. Juni 2023
- Sa., 9. bis Sa., 16. September 2023
- Do., 29. September bis Mo., 3. Oktober 2023 in Zusammenarbeit mit Lauf und Berg König, Regensburg

ab 880,00 Euro pro Person für 7 Nächte ab 520,00 Euro pro Person für 4 Nächte

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

Albert Rungger

Albert Rungger gilt als einer der Laufpioniere in Südtirol und ist bei Wettkämpfen in seiner Altersklasse immer führend. Seit Jahren trainiert er erfolgreich Erwachsene und Jugendliche.



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

I II III IV V

Mind. 5, max. 20 Teilnehmer

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
- Individuelle Trainingsbetreuung durch erfahrene kenianische Athleten
- Alternativtrainings (Mobiyoga, Mobigym) und Vortrag zur läufergerechten Ernährung
- Get-together mit Kennenlernen der kenianischen Kultur und Lebensweise (z. B. gemeinsames Kochen kenianischer Köstlichkeiten)
- · Kostenloser Wäscheservice für Laufbekleidung

- Ausgedehnte Regenerationsmöglichkeit in der Wellnessoase mit Hallenbad, Saunen, Ruhezonen und im Naturerlebnisgarten mit Kneippteich
- Sportlergerechtes, vielfältiges Frühstücksbuffet und abendliches Genussmenü

Termine und Preise:

So., 11. bis Sa., 17. Juni 2023

ab 815,00 Euro pro Person für 6 Nächte

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

Thomas Krejci

Ehemaliger Spitzen-Orientierungsläufer und Initiator des Projekts "run2gether", seit 2008 betreut er mit seinem Team kenianische Athleten in Mitteleuropa und begleitet sie zu diversen Laufwettbewerben. Gleichzeitig bekommen europäische Gäste die Gelegenheit, gemeinsam mit den Kenianern zu trainieren. www.run2gether.com



Dem Stress davonlaufen mit Dr. Monika Niederstätter

1111

Mind. 5, max. 12 Teilnehmer

Laufen bewirkt eine umfassende Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und reduziert die Stressbelastung. Läufer erleben nicht nur während des Laufens ein gesteigertes Wohlbefinden, sondern auch in anderen Bereichen ihres Lebens. Bei diesem Laufcamp verbindet die ehemalige Weltklasseläuferin und heutige Sportpsychologin und Mentaltrainerin Monika Niederstätter das Laufen mit dem aktuellen Thema "Stress und Stressbewältigung". Sie gibt dabei Einblicke in verschiedene Stressmodelle, die uns helfen, unsere persönlichen Stressmuster und Stressverstärker zu erkennen, zu verstehen und zu bewältigen. Dabei lernen wir auch, mit den Stresssituationen des Alltags besser umzugehen und in akuten Stresssituationen die Ruhe und einen klaren Kopf zu bewahren.

Highlights:

- Tägliche Laufrunden (mit Gehpausen) in entspanntem und individuellem Tempo
- Lauftechnik
- Kräftigungsübungen
- · Atemübungen und Qigong-Übungen
- Entspannungsübungen
- Informationen zu den positiven Auswirkungen des Laufens auf Körper, Geist und Seele
- Inputs zum Thema Motivation (Überwindung des inneren Schweinehundes, positive Selbstgespräche)
- · Impulsvortrag: "Erfolg beginnt im Kopf"
- Verbesserung der mentalen Stärke beim Laufen und im Alltag
- Life-Kinetik-Training (Gehirntraining mit Bewegung)
- · Nachmittags Zeit zur freien Verfügung

- Kostenloser Wäscheservice für Laufbekleidung
- Ausgedehnte Regenerationsmöglichkeit in der Wellnessoase mit Hallenbad, Saunen, Ruhezonen und im Naturerlebnisgarten mit Kneippteich
- Sportlergerechtes, vielfältiges Frühstücksbuffet und abendliches Genussmenü

Termine und Preise:

So., 2. Juli bis So., 9. Juli 2023

ab 1.020,00 Euro pro Person für 7 Nächte ab 470,00 Euro pro Person für 3 Nächte

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

Dr. Monika Niederstätter

Dr. Monika Niederstätter ist ehemalige Weltklasseläuferin (400-m-Hürdenlauf) und zweimalige Olympiateilnehmerin. Ihre Erfahrung als Leistungssportlerin sowie ihr Wissen als ausgebildete Sportpsychologin, Mentaltrainerin, Entspannungstrainerin und Life-Kinetik-Trainerin setzt sie bei ihrem Workshop im Cendevaves gekonnt ein.

www.monika-niederstaetter.it



Trailrunning-Camp in den Dolomiten mit den Trailrunning-Experten Lord Jens Kramer und Irene Senfter

II III IV

Mind. 5, max. 12 Teilnehmer

Voraussetzungen: eineinhalb Stunden lockeres Laufen im hügeligen Gelände, Trittsicherheit.

Sie haben Trailrunning ausprobiert, es hat Ihnen Spaß gemacht, und nun möchten Sie sich mit erfahrenen Trailrunnern austauschen? Oder Sie möchten einfach ein paar Tage lang mit Gleichgesinnten durch die wunderschönen Dolomiten laufen laufen und sich organisatorisch um nichts kümmern? Dann ist unser Trailrunning-Camp genau richtig für Euch. Das Techniktraining mit dem Downhill-Spezialisten Lord Jens Kramer und mit der Uphill-Queen Irene Senfter wird Ihnen sprichwörtlich Flügel verleihen! Während der gemeinsamen Läufe wird das Erlernte geübt und mit langjährig erprobten Tipps ergänzt.

Highlights:

- Trailrunning-Touren in der einzigartigen Gebirgslandschaft der Dolomiten
- Spezifisches Uphill- und Downhilltraining mit Videoaufzeichnung
- Laufen ist nicht alles: Dehn- und Kräftigungsübungen
- Beratung zu Ausrüstung und Verpflegung während des Laufens auf dem Berg
- Sicheres Verhalten in den Bergen, Tourenplanung, kleine Wetterkunde
- Mobil Card zur unbegrenzten Benutzung der Aufstiegsanlagen und der Busse des öffentlichen Nahverkehrs
- Kostenloser Wäscheservice für Laufbekleidung

- Ausgedehnte Regenerationsmöglichkeit in der Wellnessoase mit Hallenbad, Saunen, Ruhezonen und im Naturerlebnisgarten mit Kneippteich
- Sportlergerechtes, vielfältiges Frühstücksbuffet und abendliches Genussmenü

Termine und Preise:

So., 16. Juli bis So., 23. Juli 2023

ab 985,00 Euro pro Person für 7 Nächte ab 460,00 Euro pro Person für 3 Nächte

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

Irene Senfter und Lord Jens Kramer

Die beiden verbindet Ihre Leidenschaft zum Traillauf. Seit vielen Jahren sind sie laufend in den Bergen unterwegs und haben auch schon gemeinsam bedeutende Wettbewerbe, , wie z. B. den Transalpine Run, gewonnen.



Ich bin dann mal weg Laufcamp exklusiv für Frauen mit Dr. Monika Niederstätter

1111111

Mind. 5, max. 12 Teilnehmer

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die große Freude am Laufsport finden und unter Anleitung der Sportpsychologin, Mentaltrainerin und ehemaligen Spitzenathletin Dr. Monika Niederstätter ihren Laufstil verbessern und ihre mentale Fitness stärken wollen.

Highlights:

- Guten-Morgen-Einheit vor dem Frühstück (Bewegung und Entspannung)
- Lauftraining: vormittags eine Laufeinheit, abgestimmt auf die individuelle Fitness, Kondition und F\u00e4higkeiten der einzelnen Teilnehmerinnen
- Individuelle Übungen zum Erlernen oder Verbessern der Lauftechnik
- Anleitung zur Stärkung der mentalen Fähigkeiten, Motivation, Stressbewältigung, Atmung und Entspannung
- Entspannungstechniken w\u00e4hrend und nach dem Laufen
- Informationen zu den positiven Auswirkungen des Laufens auf Körper, Geist und Seele

- Inputs zum Thema Motivation (Überwindung des inneren Schweinehunds, positive Selbstgespräche)
- Auf Wunsch individueller Trainingsplan von Ihrer Trainerin

Termine und Preise:

Do., 21. bis So., 24. September 2023

ab 440,00 Euro pro Person

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

Dr. Monika Niederstätter

Dr. Monika Niederstätter ist ehemalige Weltklasseläuferin (400-m-Hürdenlauf) und zweimalige Olympiateilnehmerin. Ihre Erfahrung als Leistungssportlerin sowie ihr Wissen als ausgebildete Sportpsychologin, Mentaltrainerin, Entspannungstrainerin und Life-Kinetik-Trainerin setzt sie bei ihrem Workshop im Cendevaves gekonnt ein.

www.monika-niederstaetter.it



Faszination Berglauf

Damit das Berglaufen richtig Freude macht und nicht zuletzt, um das Verletzungsrisiko zu minimieren, sollte unbedingt auf eine korrekte Lauftechnik geachtet werden. Beim Aufwärtslaufen sind kurze Schritte in der Vorfußtechnik angebracht. Der Körper ist leicht nach vorne geneigt und die Arme schwingen auf natürliche Weise mit, um die Vorwärtsbewegung zu unterstützen.

Unser Lauftrainer Albert Rungger sagt immer:

"Ihr müsst ganz locker nach oben federn."

Beobachtet man einen Läufer, der die richtige Bergauf-Technik beherrscht, sieht es in der Tat so aus, als würde er ohne Anstrengung nach oben schweben.





Beim Aufwärtslaufen ist es zudem besonders wichtig, seine Kräfte gut einzuteilen, wobei es keine Schande ist, ein Steilstück auch mal flott zu gehen, und zwar mit großen kräftigen Schritten, wobei es ratsam ist, sich bei jedem Schritt mit den Händen auf den Oberschenkeln abzustützen. Herzschlag und Atmung beruhigen sich, man spart wertvolle Energie, die in flacheren Passagen wieder sehr nützlich sein kann.



Während das Bergauflaufen eine sehr schonende Bewegungsform ist, ist der Körper beim Abwärtslaufen einer hohen Belastung mit entsprechend hohem Druck auf die Gelenke ausgesetzt.



Umso wichtiger ist auch in diesem Fall die Anwendung der richtigen Technik. Man kommt mit der Ferse auf und rollt dann nach vorne bis zur

Fußspitze, wobei man eine leichte Hockstellung einnimmt. Die hohe Belastung wird auf diese Weise besser verteilt und abgefedert, was sich schonend auf die Gelenke auswirkt. Zur besseren Balance werden die Arme wie Flügel ausgebreitet.

Eine andere Technik kommt hingegen auf sehr technischen, schnellen Downhill-Passagen zum Einsatz. Um ein Umknicken zu vermeiden, wird anstatt mit der Ferse mit dem vorderen Mittelfuß aufgesetzt. Auf unebenem Gelände ist eine schnelle Trittfrequenz wichtig, welche auch eine schnelle Reaktion ermöglicht.

---> Diese Technik ist allerdings nur bereits geübten Bergläufern bzw. Downhillspezialisten anzuraten.



Beitrag von Christian und Birgit Stuffer in "Dein erster Marathon – 42 Experten führen dich mit einem Lächeln ins Ziel" von Dr. Thomas Taut. Berglaufen ist eine hocheffektive Belastung. Der Körper muss härter arbeiten, um die gleiche Leistung wie im Flachland zu bringen. Muskulatur, Gelenksapparat und Herz-Kreislauf-System werden intensiv gefordert. Es spielen sich wertvolle Adaptionsprozesse ab, die die Leistungsfähigkeit generell erhöhen.

Ein bisschen Berglauf sollte demnach in jedem Trainingsplan als qualitativ hochwertige Einheit vorkommen.

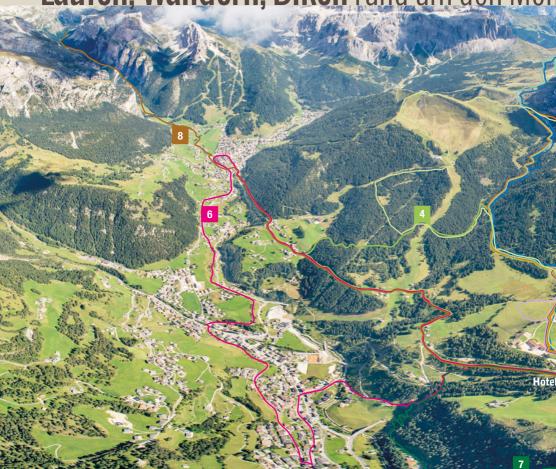
Frank Shorter, einer der dominierenden Marathonläufer der 70er-Jahre, pflegte zu sagen.

"Hills are speedwork in disguise",

womit er nicht unrecht hat. In den Bergen lässt sich nämlich tatsächlich ein "verstecktes" Tempotraining absolvieren. Steigungen hochzulaufen ist nämlich eine hocheffiziente Trainingsform, um generell schneller zu werden.

Auch in den Bergen kann man verschiedene Trainingsformen absolvieren, die das Lauftraining noch spannender und abwechslungsreicher machen. Unser Lieblingstraining auf dem Berg ist das Fahrtspiel. Das Spielen mit der Laufgeschwindigkeit macht im abwechselnden Gelände besonderen Spaß und ist zudem hocheffizient. Kraftraubende Bergauf-Passagen in zügigem Tempo, wechseln sich mit gemütlichen Bergab-Passagen und/oder Flachstücken ab.

Also dann nichts wie los, suchen Sie sich den nächsten Hügel oder Berg oder kommen Sie einfach zu uns nach Südtirol und entdecken Sie die Vorzüge des Berglaufens ... Laufen, Wandern, Biken rund um den Mon

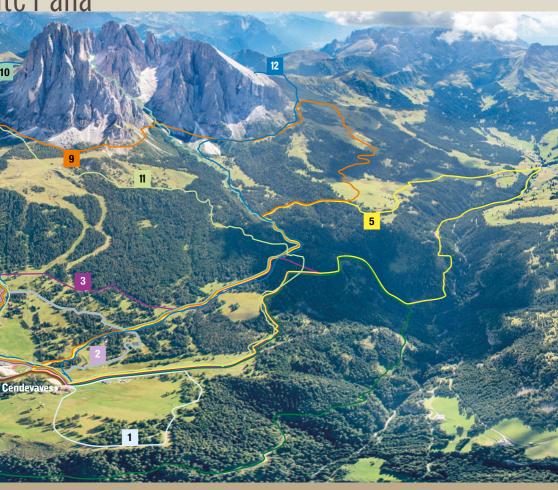


Die 12 schönsten Laufstrecken rund um das Hotel Cendevaves

- 1 Troi Unika
- ݕ 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 mittelschwe
- 5 Saltria-Runde
- 12 km 380 Hm mittelschwer
- 6 Alter Bahnweg
- 16.4 km 440 Hm mittelschwei

te Pana



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

- ݕ 🔭 17 km 1 000 Hm anspruchsvoll (Trail)
- 11 Starthaus-Weltcup-Runde
- 14,4 km 680 Hm anspruchsvoll
- 12 Dolomites SASLONG Half Marathon
- 21 km 900 Hm anspruchsvol

Ihre erste Wahl für Lauf-, Aktivund Genussurlaub in den Dolomiten



Ihre sportlichen Gastgeber Birgit und Christian Stuffer

Hotel Cendevaves | Fam. Stuffer Monte Pana 44 | 39047 St. Christina/Gröden | Italien T + 39 0471 792062 | info@cendevaves.it www.cendevaves.it

MwSt Nr IT 01474030218