

Trailrunning und Trailwalking in Livigno 09.07. – 14.07.2023



Ob alt, jung, schnell, langsam, Single, Paar, Gruppe, Trailrunner oder Trailwalker – bei uns sind alle herzlich willkommen! In 4-5 Leistungsgruppen erkunden wir die Wege in und um Livigno.

Wo Livigno liegt auf gut 1800m.ü.M. und ist umgeben von vielen flowig zu laufenden Wander- und Höhenwegen. Es können aber auch richtig knackige und anspruchsvolle Trailtouren gemacht werden. Auf den variantenreichen Wegen absolvieren wir täglich eine längere Trailtour. Dabei sind wir jeweils rund 2-5h unterwegs und auf einigen Touren ist auch ein Boxenstop in einem Bergbeizli eingeplant. Nebst den Lauf- und Walking-Einheiten runden kurze Theorieinputs, Workshops, Koordinations-, Stabilisations- und Stretching-Einheiten das Programm ab. Wer will, kann bereits am Anreisetag eine herrliche Strecke vom Berninapass nach Livigno laufen (ca. 21km, 415m↗720m↘). Ein Transport für das Gepäck wird organisiert. Nach dem gleichen Konzept kann der Abreisetag gestaltet und von Livigno ins Engadin gelaufen werden (ca. 21-25km, 900m↗1100m↘). Auch hier wird das Gepäck an den Zielort transportiert. Wer die Woche ruhiger angehen oder beenden will, startet und beendet diese direkt in Livigno.

Übernachtung Wer es gerne richtig chic aber trotzdem sehr unkompliziert mag und dem Wellness nicht abgeneigt ist, wählt das Arrangement im Hotel Lac Salin Spa und Mountain Resort****s. Wer eine etwas peppigere, coolere, preiswertere aber auch sehr stilvoll Bleibe bevorzugt, wird am Arrangement mit Übernachtung und Frühstück in der neuen Montivas Lodge**** seine Freude haben. Die beiden Hotels liegen 200m auseinander und gehören dem gleichen Besitzer. Das Nachtessen geniessen alle im Hotel Lac Salin Spa und Mountain Resort****s. Wer im Lac Salin übernachtet, hat den Wellnessbereich inklusive, die anderen können diesen zu vergünstigten Konditionen benutzen. Egal für welches Hotel du dich entscheidest, die Zimmer sind sehr geräumig und alle besitzen einen Balkon. Die reichhaltigen Frühstückbuffets und das 5-Gang Abendessen lassen keine Wünsche offen.

Begleitpersonen sind herzlich willkommen und dürfen gerne das eine oder andere Training mitmachen.

Ziel: Mit abwechslungsreichen und niveaugerechten Trainings unter fach- und ortskundiger Leitung, genießt du eine aktive Woche, setzt Akzente für den nachhaltigen Formaufbau oder gibst deiner Form den letzten Schliff für einen bevorstehenden Wettkampf. Nebst dem Training sieht das Programm auch Freiräume vor, die individuell genutzt werden können und du verbringst eine gesellige Woche mit aufgestellten Leuten.

MegaJoule GmbH Dan Uebersax, sowie weitere aktive und ortskundige Leiter/innen mit grosser Fachkompetenz und Erfahrung.

Bei Fragen zu der Trailrunning und Trailwalking Woche sind wir gerne für dich da:
MegaJoule GmbH, Sonnenbergstrasse 20, 8508 Homburg
Tel. +41 (0)52 763 41 23, info@megajoule.ch, www.megajoule.ch





montivas
lodge

Ich melde mich/uns an, für die Trailrunning und Trailwalking – Woche vom Sonntag 09.07.2023 – Freitag 14.07.2023 in Livigno (I), 5 Übernachtungen, Halbpension, Übernachtung und Frühstück im Hotel **Montivas Lodge******, Nachtsessen im Hotel Lac Salin Spa und Mountain Resort*****. Alle Zimmer mit Balkon. Preis inkl. Sportkursprogramm, Kurtaxen, MwSt. und Gepäcktransport pro Person im Doppelzimmer: sFr. 980.-

Begleitperson (minus sFr. 150.-)

EZ-Zuschlag (plus sFr 210.-)

Name	Vorname	Datum
Strasse	PLZ/Ort	Information /Anmeldung: MegaJoule GmbH Dan Uebersax Sonnenbergstrasse 20 8508 Homburg info@megajoule.ch www.megajoule.ch 052 763 41 23
Natel	Mail	
Name	Vorname	
Strasse	PLZ/Ort	
Natel	Mail	



Lac salin
SPA & MOUNTAIN RESORT

Ich melde mich/uns an, für die Trailrunning und Trailwalking – Woche vom Sonntag 09.07.2023 – Freitag 14.07.2023 in Livigno (I), 5 Übernachtungen, Halbpension im Hotel **Lac Salin Spa und Mountain Resort*******. Alle Zimmer mit Balkon. Preis inkl. Sportkursprogramm, Kurtaxen, Gratisbenutzung Wellnessbereich, MwSt. und Gepäcktransport pro Person im Superieur-Doppelzimmer: sFr. 1220.-

Begleitperson (minus sFr. 150.-) EZ-Zuschlag (plus sFr. 270.-)

Zuschlag Delux-Zimmer, 35m² (plus sFr. 120.-/Doppelzimmer) Zuschlag Prestige-Zimmer, 44m² (plus sFr. 220.-/Doppelzimmer)

Name	Vorname	Datum
Strasse	PLZ/Ort	Information /Anmeldung: MegaJoule GmbH Dan Uebersax Sonnenbergstrasse 20 8508 Homburg info@megajoule.ch www.megajoule.ch 052 763 41 23
Natel	Mail	
Name	Vorname	
Strasse	PLZ/Ort	
Natel	Mail	

