



# Lauf-Camp

## Trailrunning und Wandern in den Lechtaler Alpen

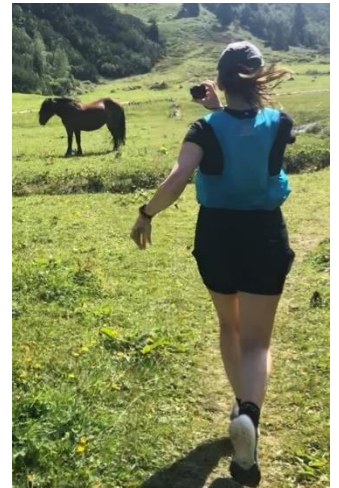
### Im Mittelpunkt dieser Reise stehen:

- die Bewegung in der Natur
- das gemeinsame Reisen und Erleben in einer gemischten Gruppe

Das Angebot richtet sich ausdrücklich an alle Läufer\*innen **mit und ohne Behinderung**.

### In unserem Lauf-Camp erwarten Dich eine Woche lang:

- Unterbringung im 4\*-Hotel im EZ oder DZ mit Sauna und Halbpension
- sportliche Aktivitäten rund um das Thema Laufen und Wandern
- Entspannungsangebote
- Verschiedene Gruppen (Laufen/Wandern)
- Erfahrene Coaches



### Die wichtigsten Infos:

- » **Wann?** Samstag, 07.09.24 – Samstag, 14.09.2024
- » **Wo?** 4\*Hotel Omesberg, Lech in Vorarlberg, Österreich
- » **Kosten?** 800 € pro Person im Doppelzimmer  
870 € pro Person im Einzelzimmer

#### Im Preis enthalten

Halbpension (Frühstück + Abendessen)  
Wochenprogramm des Veranstalters  
Lechcard, kostenlose Nutzung des Nahverkehrs

#### Nicht im Preis enthalten

An- und Abreise muss selbst organisiert und bezahlt werden

### » Voraussetzungen

Du bist Läufer:in und kannst Dich mindestens 1 Stunde am Stück bewegen

### » Anmeldung und Rückfragen

E-Mail an [sport-inklusion@alsterdorf.de](mailto:sport-inklusion@alsterdorf.de) oder  
telefonisch bei Katharina Pohle (040.5077-3654)

Oder direkt unter:

<https://forms.office.com/e/KcnutUBMQW>

Ausführlichere Beschreibung auf der Rückseite



# Lauf-Camp in Lech: Trailrunning und Wandern in den Lechtaler Alpen

Du bist eine begeisterte Läuferin oder ein leidenschaftlicher Läufer? Du bewegst Dich gern draußen, Du magst die Natur, insbesondere die Berge? Du hast Lust, gemeinsam mit anderen Sportler\*innen das Laufen in den Bergen zu erleben?

Dann ist Trailrunning, also das Laufen in der Natur, durch Wälder und in den Bergen, für Dich genau das Richtige. In unserem Lauf-Camp erwarten Dich eine Woche lang abwechslungsreiche, sportliche Aktivitäten, rund ums Thema Laufen.

Jeden Tag unternehmen wir verschiedene Touren in den Lechtaler Alpen, je nach Kondition und Stärke findest Du die richtige Gruppe für Dich. Ob Trailrunning oder Wandern – gemeinsam erkunden wir die atemberaubende Landschaft rund um das schöne Örtchen Lech. Erfahrende Coaches begleiten die Gruppen und sorgen für einen bunten Mix an Aktivitäten und Ausflügen.

Wir laufen am Lechufer, wir erklimmen das Kriegerhorn, und wir kehren für einen leckeren Kaiserschmarrn auf einer Hütte ein. Wer möchte, kann einzelne Abschnitte unserer Ausflüge mit Bussen oder Bergbahnen schaffen, während eine andere Gruppe laufend unterwegs ist. Mit der praktischen Lechcard können wir alle Busse und Bergbahnen kostenfrei nutzen und sind so flexibel bei der Gestaltung unserer Abenteuer.

Am Nachmittag und am Abend gibt es verschiedene Möglichkeiten der Bewegung, der Entspannung und des Austauschs. Die Tage lassen wir gemeinsam ausklingen mit einem Treffen in der Gruppe und mit einem gemeinsamen Abendessen in unserem Hotelrestaurant.

Im Mittelpunkt dieser Reise stehen einerseits die Bewegung in der Natur und andererseits das gemeinsame Reisen und Erleben in einer heterogenen Gruppe. Das Angebot richtet sich ausdrücklich an alle Läuferinnen und Läufer, egal ob mit oder ohne Behinderung.



Gastgeber unseres Laufcamps ist das familiär betriebene Hotel Omesberg in Lech.

Du wohnst in einem komfortablen Einzel- oder Doppelzimmer und genießt alle Annehmlichkeiten eines modernen 4\*-Hotels. Im Reisepreis ist eine Halbpension erhalten, d.h. wir werden uns morgens an einem reichhaltigen Frühstücksbuffet für den Tag stärken und abends den Tag bei einem genießen 4-Gänge-Menue ausklingen lassen.

Ein schöner Wellnessbereich mit Sauna lädt zum Entspannen nach einem sportlichen Tag ein.

## Beispiel für einen Tag im Lauf-Camp Lech:

- 07:15 Uhr: „Hell + Wach“: eine leichte Mobilisierung am Morgen
- 08:00 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 10:00 Uhr: Bergtour in verschiedenen Gruppen
- 16:30 Uhr: Entspannung und Stretching am Nachmittag
- 18:00 Uhr: Revue des Tages und Workshop (z.B. zum Thema Ernährung)
- 19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen



Das Lauf-Camp Lech ist eine Veranstaltung des Bereichs Sport und Inklusion der Evangelischen Stiftung Alsterdorf. Die Reise wird organisiert und begleitet durch ein multiprofessionelles Team, das über Erfahrung im inklusiven Sport und in der Begleitung von Gruppenangeboten verfügt.