

Trainieren
Erholen
Geniessen



Lauftreffpunkte

für HobbyläuferInnen und GeniesserInnen

mit Hugo Rey in der Toscana und im Unterengadin



Lauf Plausch Wochen

Laufseminar – Laufkurse – Trainingspläne

Die Hotels

Tenuta Il Cicalino

Massa Marittima, Toscana



Dieses Landgut liegt auf einer Ebene unterhalb des Städtchens Massa Marittima. Im Podere Il Cicalino befinden sich die Wohnungen und der Wellnessbereich mit Sauna, Whirlpool, Massage- und Krafraum. Ein kleines Hallenbad (12m) und Gymnastikraum stehen bei der Reception zu unserer Verfügung. Die Zimmer sind im Parco dei Lecci untergebracht. Das Restaurant ist zirka 500m von der Unterkunft entfernt. Das reichhaltige Frühstücksbuffet und das feine toscanische Nachtessen sind ein Erlebnis!



Im Podere Il Cicalino befinden sich die Wohnungen

Die Wohnungen und Zimmer sind auf der Ebene unterhalb von Massa Marittima verteilt.



Morgenjogging auf den markierten Wegen des «Cicalino»



Massa Marittima, die «Perle der Toscana» im Abendlicht. Der bekannte Dom wurde im 13. Jahrhundert erbaut.



Die Reception mit einem kleinen Restaurant, Gymnastikraum und 15m Hallenbad



In Salvatore's Restaurant wird das Nachtessen zum Erlebnis!



Das idyllische Städtchen Massa Marittima lädt zum Verweilen ein



Die Hotels

Tenuta del Fontino

Accesa, Toscana



Dieses gute Mittelklasshotel liegt wunderschön inmitten eines Rebberges und umgeben von Wäldern. Der hoteleigene See und das Schwimmbad laden zum Baden oder einfach zum Faulenzen ein. Alle Zimmer sind in den letzten Jahren renoviert worden. Das Hotel liegt abseits von Rummel und Touristenströmen. Der idyllische Garten eignet sich für Gymnastiklektionen, aber auch zum Ausspannen oder für Grillabende...



Joggen Sie in den «eigenen» Reben oder den Wäldern rund ums Fontino



Erholen Sie sich am hoteleigenen, idyllischen See, der sich auch für Aqua Jogging bestens eignet



Geniessen Sie im Garten das Vogelgezwitscher oder entspannen Sie sich im schön gelegenen Schwimmbad

Hotel Belvédère

Scuol, Unterengadin



Von der Sonnenterrasse des Hotel Belvédère geniessen Sie den herrlichen Ausblick auf die Unterengadiner Bergwelt



Abwechslungsreiche Joggingwege führen durch die Wälder oder dem Inn entlang



Rasthalt auf einer der Wanderungen, die das Laufprogramm ergänzen



Das Hotel Belvédère steht an sehr sonniger Lage mitten im Dorfzentrum, 200 Meter vom Erlebnisbad «Bogn Engiadina» entfernt. Neben dem direkten Zugang zum Bad verfügt das Hotel über einen hauseigenen Wellnessbereich mit Sauna und Whirlpool, eine Pianobar, Aufenthaltsräume mit Billardtisch und anderen Spielen sowie eine Sonnenterrasse mit Sicht auf die Bergwelt und den Nationalpark. Die Region Scuol ist eingebettet zwischen den markanten Silvretta-Gipfeln und den «Engadiner-Dolomiten» und liegt auf 1250 m ü. M. Herrliche Laufstrecken dem Inn entlang oder in die Täler stehen zum Joggen zur Verfügung.

Das Programm



Trainieren
Erholen
Geniessen

Samstag

Individuelle Anreise mit dem Auto (Mitfahrgelegenheiten werden abgesprochen) oder mit dem Zug (Zugreisende werden am Bahnhof abgeholt). Beim Empfangsapéro und dem anschliessenden Nachtessen haben wir die Gelegenheit, uns auf die gemeinsame Woche einzustimmen.

Sonntag bis Freitag

Am Morgen vor dem Frühstück wird zu einem lockeren Lauftraining gestartet. Die Einheiten werden mit verschiedenen Trainingsformen wie Laufschnelle, Sprungschule, Circuit, Kraft- und Gymnastikprogrammen ergänzt. Kraftgymnastik und Stretching runden das Training ab.

Nach dem Frühstücksbuffet ist ein etwa 30-minütiger Vortrag angesagt. Themen: Training, Erholung, Ernährung, Planung, mentales Training. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung: wie wärs mit einem Ausflug auf dem Fahrrad, Biken, Wandern, Schwimmen oder einfach Faulenzen und Erholen. Auf dem Programm steht auch eine Degustation.

Am späteren Nachmittag wird nach Absprache zu einer zweiten Trainingseinheit gestartet. Je nach Stärke der Gruppe können Longjogg oder auch ein Fahrtspiel auf dem Programm stehen.

Das feine Nachtessen haben sich alle mit diesen sportlichen Leistungen redlich verdient.

Samstag

Individuelle Rückreise.

Die Betreuung

Seit 1994 werden die Lauf Plausch Wochen von Hugo Rey organisiert und betreut. In den Oktoberwochen wird zusätzlich Viktor Röthlin anwesend sein und das Programm mitgestalten.



Hugo Rey gehörte während Jahren zu den besten Schweizer Langstreckenläufern. 1982 wurde er Schweizermeister im Cross und vertrat darauf die Schweiz 3 Mal an den Weltmeisterschaften. Für das Nationalteam startete er 20 Mal, unter anderem 2 Mal am Marathon-Weltcup: in Hiroshima erzielte er 1985 mit 2h14'39" seine Bestzeit, zwei Jahre später belegte er in Seoul (2h15'30") mit dem Schweizer Marathon-Team den 6. Mannschafts-rang.

Heute betreut er vor allem Hobbyjogger/innen an verschiedenen Events (www.laufplausch.ch). In seinem Atelier gestaltet er unter anderem diverse Streckenpläne von Laufveranstaltungen und anderen Sportanlässen (www.reygrafik.ch).



Trainieren
Erholen
Geniessen

Viktor Röthlin und Hugo Rey organisieren jeweils im Oktober im Hotel Tenuta Il Cicalino unter dem Motto «Trainieren-Erholen-Geniessen» Laufwochen in der Toscana. Neben dem vielseitigen Sportprogramm stehen diverse Erholungsmöglichkeiten und viele interessante Freizeitangebote zur Auswahl.



Vor dem Frühstück wird zum lockeren Lauftraining gestartet



Verschiedene Trainingsformen, z.B. Laufschnelle und Circuittraining, lockern das sportliche Programm auf



Das theoretische Wissen kann bei den täglichen Kurzvorträgen in lockerer Atmosphäre verbessert werden



Viel Zeit bleibt auch für gemütliches Zusammen sitzen und Geniessen der einheimischen Produkte

Daten, Leistungen und Preise der Lauf Plausch Wochen finden Sie auf dem jeweiligen Anmeldeformular

Weitere Infos:

www.laufplausch.ch

www.trainieren-erholen-geniessen.ch

Hugo Rey Tel ++41 31 302 58 10
Neufeldstrasse 5 Fax ++41 31 302 55 89
CH-3012 Bern info@laufplausch.ch

Weitere Angebote

Laufseminare: Fit und gesund mit der Post

Laufen in Theorie und Praxis, für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
www.laufseminar.ch

Laufkurse für Firmen, Vereine, Laufgruppen

Individuelle Laufkurse mit Praxis- und Theorieteil nach Ihren Wünschen
www.laufkurs.ch

Trainingspläne

Systematische Vorbereitung auf Ihr Saisonziel (z.B. Halbmarathon/ Marathon) www.trainingsplan.ch

Marathonreisen

Betreuung an diversen Marathons in Zusammenarbeit mit Albis Sport Reisen www.marathonreisen.ch