

- *Tägliches Lauf-und Walking Training unter der Leitung erfahrener Team Leiterinnen und Leiter:*
- **Corinne Zeller**, mehrfache Siegerin verschiedener Laufveranstaltungen.
- **Barbara Schenk**, diplomierte Wellness-Trainerin, Nordic Walking Trainerin
- **Urs Jenzer**, mehrfacher Sieger verschiedener Laufveranstaltungen.
- **Othmar Bircher**, Organisator der Laufwoche, Leiter Lauftreff Bircher Thun.
- **Hanspeter Kundert**, Administration der Laufwoche, Leiter Lauftreff Bircher Thun.

Auskunft und Anmeldungen bei
 Schuhe und Sport BIRCHER
 Frutigenstrasse 54
 3604 Thun.
 Tel. 033/ 335 70 71 oder Online unter
www.birchersport-thun.ch

Anmeldeschluss ist der 15. März 2012



LAUF-UND WALKINGWOCHE 2012 **07. JULI – 14. JULI**

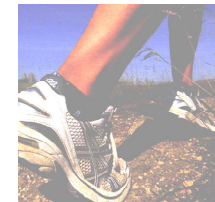
seiser ALM
 Südtirol



Nach dem grossen Erfolg im 2011

*Europas grösste Hochalm....56 Quadratkilometer,
 zwischen 1 800 und 2 300 m*

*Dort wo auch Viktor Röthlin und die besten
 Kenianischen Langstreckenläufer trainieren...*



**ORGANISIERT DURCH
 SCHUHE UND SPORT
 BIRCHER THUN**

www.birchersport-thun.ch



20 ausgewogene Laufstrecken in unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden mit einer Gesamtlänge von über 180 km laden zum Trainieren ein. 8 davon mit perfekten Bedingungen und atemberaubender Kulisse in einer Höhenlage Zwischen 1.800m und 2.300m, 12 liegen auf einer Höhe zwischen 900m - 1.100m.

Die unter geeigneten Höhenbedingungen (ca. 1.800m) durch wirkungsvolles Training ausgelösten Anpassungen des Organismus werden damit zu einer Art „Jungbrunnen“. Sie bilden die Hauptursache für zeitlich begrenztes, höheres psycho-physisches Leistungsniveau und eine höhere Belastungsverträglichkeit im Flachland.



Die besondere Topographische Gegebenheit der Seiser Alm ist in den Alpen nicht allzuoft vorzufinden. Im Alpenbogen gibt es nur einige Orte, die sich als „Höhenbewegungsregion“ definieren können, da sowohl das leicht kuptierte Gelände als auch die Höhenlage vorhanden sind.



**Zu einem aussergewöhnlich günstigen Preis von
CHF 800.- / pro Person**
(Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen)



Das Angebot umfasst eine Woche Training in einer wunderbaren Gegend unter Leitung von erfahrenen Trainingsleitern in verschiedenen Leistungsgruppen. Ideal auch für Lauf- und Walking Einsteiger.

- Trainingswoche
- 7 Hotelübernachtungen
- Halbpension
- Begrüssungs - Apèro
- Wellnessbereich
- (exkl: Getränke und event. Ausflüge)



Nebst dem Training wird aber auch auf das gesellige Beisammensein Wert gelegt.

Die Fahrkosten für die Reise (im Privatauto) sind im obgenannten Preis nicht enthalten und werden unter den Mitfahrenden selber aufgeteilt.

Anreise Samstag 07. Juli 2012
Rückreise Samstag 14. Juli 2012

(Details und Programm folgen mit den Buchungsunterlagen)