

Zermatt-Marathoncamp

Nutzen Sie einige abwechslungsreiche Trainingstage zur finalen Vorbereitung auf den Zermatt-Marathon. Buchen Sie in der Vorwoche des Zermatt-Marathons das offizielle Zermatt-Marathoncamp. Andreas Butz und sein LaufCampus-Trainerteam sorgen dafür, dass Sie bestens eingestimmt und vorbereitet an den Start gehen. Holen Sie sich wertvolle Tipps zur richtigen Technik und Taktik bei Alpinläufen und profitieren Sie von der rechtzeitigen Akklimatisation auf 1617 m.ü.M im Bergdorf Grächen.

Sonntag, 01. Juli 2012, 20:30 Uhr:

Begrüßung der Teilnehmer am 7-tägigen Marathoncamp im Hotel Hannigalp. Film- und Bildervortrag mit Impressionen zu den Veranstaltungen der letzten Jahre. Vorstellung der Laufstrecke in Wort und Bild. Stellen Sie dem über 90-fachen Marathonfinisher Andreas Butz alle Ihre Fragen.

Montag, 02. Juli 2012, 10:30 Uhr:

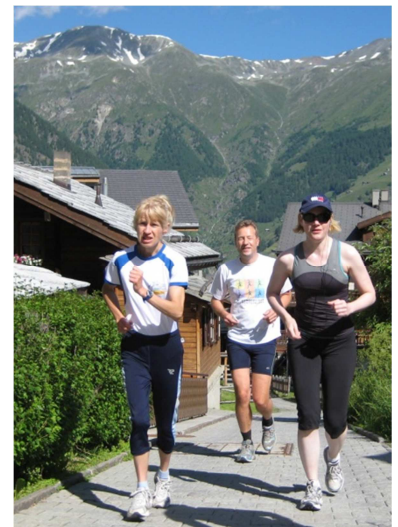
Der Akklimatisationslauf: In zwei Gruppen traben wir eine Stunde auf leicht welligem Gelände auf 1600 m.

Dienstag, 03. Juli 2012, 10:30 Uhr:

05. Juli 2012, 10:30 Uhr: Lernen Sie auf einem drei Kilometer langen Anstieg das richtige Laufen oder Gehen am Berg kennen. Rückfahrt mit der Gondel. Nach diesem Training sind Sie bestens vorbereitet für den Schlussanstieg am Wettkampftag, hinauf auf den Riffelberg.

Mittwoch, 04. Juli 2012, 09:50 Uhr.

Abfahrt um 10:09 Uhr mit dem Bus ab Grächen, Post. Wir besichtigen den Start- und Zielbereich und laufen um 10:30 Uhr ab St. Niklaus die ersten 11 Kilometer auf der Original-Marathonstrecke. Rückfahrt um 11:51 Uhr ab Randa mit Bahn und Bus oder Pkw.



Donnerstag, 05. Juli 2012, 10:00 Uhr / 20:30 Uhr

Es erwartet Sie eine 2-stündige Wanderung mit zwischenzeitlichen Kneipp-Anwendungen in kühlem Bergwasser. Mittags Einkehr in einer Gastwirtschaft.

Am Abend stoßen die Teilnehmer am 3-Tage-Programm dazu. Erleben Sie eine Bildershow mit ersten Impressionen zum laufenden Marathoncamp und weitere Filme zu den Marathon-Veranstaltungen der letzten Jahre in Zermatt.

Freitag, 06. Juli 2012, 07:00 Uhr / 09:30 Uhr:

Lockerer 30-minütiges Einlaufen in 1600 m Höhe noch vor dem Frühstück. Abfahrt um 09:47 Uhr mit dem Bus ab Grächen, Post. Anschließend Abholung der Startunterlagen in St. Niklaus. Weiterfahrt um 11:14 Uhr nach Zermatt. Besichtigung der kompletten Marathonstrecke, vom Start in St. Niklaus über die (Staffelwechselzone) Zermatt bis zum Ziel auf dem Riffelberg. Fahrt mit Europas höchster Zahnradbahn bis auf 3100 m. Rückfahrt ab Zermatt um 17:39 Uhr, Ankunft in Grächen um 18:44 Uhr.



Samstag, 07. Juli 2012, 07:30 Uhr

Frühstück am 05:30 Uhr möglich. Ab 07:50 Uhr Bustransfer zum Start. Laufen Sie nun den Marathon Ihres Lebens. Die mitgereisten Partner werden von Gisela Butz vom Startbereich nach Zermatt und der Staffelzone begleitet. Im Ziel auf dem Riffelberg wird jeder mit Applaus empfangen. Nach Zielankunft eigenständige Rückfahrt mit Bahn und Bus.

Sonntag, 08. Juli 2012, 08:00 Uhr

Gemeinsames 30-minütiges Auslaufen. Anschließend sanftes Dehnen der Muskulatur. Um 10:00 Uhr Bildershow im Hotel Hannigalp mit den ersten Fotoerinnerungen zum Zermatt-Marathon 2012. Alle Teilnehmer erhalten am Ende einen kostenlosen Downloadlink zu allen Fotos des Marathoncamps.



Treffpunkt: Für alle Veranstaltungen gilt als Treffpunkt das Hotel Hannigalp.

Ihr Trainer Andreas Butz:

Andreas Butz ist mehrfacher Laufbuchautor, einer der meistbefolgtsten Lauftrainer im deutschsprachigen Raum und selber über 90-facher Marathonläufer. 2012 wird er zum siebten Mal beim Zermatt-Marathon starten. Weitere Informationen unter www.laufcampus.com.

Partnerprogramm:

Die Partner können an allen Vorträgen, Bilder- und Filmabenden teilnehmen. Am Wettkampftag begleitet Gisela Butz die mitreisenden Partner und Fans zu den Stimmungsnestern an der Strecke.

Angebot Marathoncamps:

- Das **7 Tage Marathoncamp Training & Coaching** vom 01. bis 08. Juli 2012 kostet für Läufer 175 EUR und für Partner 25 EUR. Fremdkosten durch Bus und Bahn müssen selber getragen werden.
- Das **3 Tage Marathoncamp Coaching** vom 05. bis 08. Juli 2012 kostet für Läufer 75 EUR und für Partner 15 EUR. Fremdkosten durch Bus und Bahn müssen selber getragen werden. **Ergänzungstage** sind möglich und werden mit 25 EUR/Läufer und 5 EUR/Partner berechnet.
- Anmeldung: Telefon: +49.2251.776724 / Mail: andreas@laufcampus.com