



MOUNTAINRUNNING

BY SILVIA NÜESCH



2. bis 4. Oktober 2020

INDIANSUMMER WEEKEND

Es gibt ihn auch im Berner Oberland, den magischen Spätsommer, der wohl zu den schönsten Jahreszeiten überhaupt gehört. Wer dann in Laufschuhen über die Adelbodner Trails fliegen kann, schöpft nicht nur endlich viel Kraft aus der Natur - er gewinnt auch im Nu Abstand zum Alltag.

INHALT

Lauf ABC, Ausdauerlauf, Footing, Kraftraining und Stretching, Vortrag

UNTERKUNFT

Hotel Huldi*** Adelboden

PREIS

Im DZ* pro Person
Im EZ* pro Person

CHF 400.–
CHF 450.–

*Alle Zimmer haben freie Bergsicht.

ZUDEM INBEGRIFFEN

2 Übernachtungen inkl. Halbpension,
leichter Lunch am Sonntag

SPEZIAL

Der Spa & Wellnessbereich im
«The Cambrian» steht
allen kostenlos zur Verfügung.

KURSLEITUNG

Silvia Nüesch, esa Leiterin Running,
und ihr Laufweekend-Leiterteam



Das Weekend richtet sich an Laufanfänger wie auch an fortgeschrittene Läufer, die in der Adelbodner Bergwelt frische Energie tanken wollen. Die Routen werden individuell auf die Gruppen angepasst.

Provisorisches Programm und Anmeldung unter mountain-running.ch

H
H
O
T
E
L
I