

# Laufcamp Levico 2009

**Levico, der ideale Ort zum Seele baumeln lassen und..**

da wo das diesjährige Sport Scheck Laufcamp 2009 stattfand. Unser Ausgangspunkt war das herrlich auf einer leichten Anhöhe gelegene Hotel Imperial.



## **Valsugana - Trentino**

Im Valsugana zeugen Burgen und Schlösser von einer tausendjährigen Geschichte. Die unberührte Schönheit der Berge, die als Krone der Seen und der grünen Wälder fungieren, konnten wir schon

in wenigen Minuten erreichen. Somit hatten wir unsere Laufstrecken direkt vor der „Tür“.



Nach der Anreise der Teilnehmer am Freitag ging zu einer kleinen Laufrunde im Schlosspark. Hier wurden die Teilnehmer in die einsprechenden Laufgruppen, je nach Leistungsvermögen eingeteilt. Mit einem herrlichen Abendessen aus der Trentiner Küche endete der erste Tag.





Die folgenden Tage  
begannen mit Power Yoga,  
es gab Vorträge zur  
Trainingsplanung,  
Rumpfkraftigung und  
Sportverletzungen für Läufer  
- dazu jeweils die  
Trainingsläufe am frühen  
Morgen und am Nachmittag.



Als Kulturprogramm wurde vom Veranstalter für uns ein Trentiner Abend organisiert. Leckeres aus der Küche und ein edler Tropfen, nicht sooo ganz Fitness gerecht ;-), kamen dabei auf den Tisch. Ein herrlicher Sonnenuntergang rundete diesen Abend ab.

Leider war es dann nach vier Tagen schon wieder vorbei, das SportScheck Laufcamp 2009. Aber einige „Stammgäste“ ließen bereits durchblicken das sie im nächsten Jahr wieder dabei sein werden wenn es dann heißt:

Fitness Camp 2010 - „Mach Dich fit für Deine Sportart“

Wir freuen uns auf Sie. Ihr Trainer Team