

# **Anmeldung Arosa Lauftage Edition 2016**

Vorname		Name	
Strasse			Nr
PLZ	Wohnort		
Telefon	E-Mail-A	dresse	
Zimmerwunsch · Bei DZ, bitte Zimmerpartner angeben, falls bekannt  EZ  DZ			
O s	L XL Sonstige (Bitte angeben)	Damen	Herren O
Bei dem Arosa-Wochenende möchte ich teilnehmen an: Zugehörigkeit:			
<ul><li>Lauf-/Trailtraining</li><li>Walking/Wandern/Wellness</li><li>Sportevent mit insieme Cerebral Graubünden</li></ul>			<ul><li>○ LSV Basel</li><li>○ LSG Olten</li><li>○ kein Mitglied</li></ul>
Anmeldung bis 1. Juni 2016 per:  Kurt Traub, St. Alban-Anlage 67, 4052 Basel Toni Stocker, Bündtenrain 6, 4613 Rickenbach  • http://goo.gl/forms/AumT4s1b2J oder • kurt.traub@vtxnet.ch • info@tonistocker.ch			
Allergien und spezielle Bedürfnisse: Bitte bei der Anmeldung erwähnen.  Definitive Anmeldung: Mit Überweisung des Rechnungsbetrages. Nach Erhalt der Anmeldung wird eine Rechnung mit Einzahlungsschein zugestellt.			

Versicherung: Ist Sache der TeilnehmerInnen. Der Organisator haftet nicht für Schadensfälle.



Angebote

Nach einem erfüllten Trainingstag einfach die Seele baumeln und sich im Kulm Alpin Spa verwöhnen lassen...

Es stehen Strecken für unterschiedliche Leistungslevel und Interessen zur Verfügung, von Lenzerheide bis Arosa

**Trailrunning** 

Abseits asphaltierter Strassen, auf schmalen Bergwegen, mit der ehemaligen Läuferin Margret unterwegs, die jeden Winkel und die schönsten Trailstrecken der Region kennt. Durch angepasste Leistungsklassen und Etappenlängen können wir die schöne Bergwelt rund um Arosa geniessen.

#### **Wanderer und Walker**

Hans, legendärer Bergführer und Wanderprofessor bietet uns erlebnisreiche und spannende Wanderungen mit verschiedenen Streckenängen und Profilen, bei denen es für jeden etwas passendes dabei hat.

#### Wellness

Für diejenigen, die es eher gemütlicher angehen wollen, gibt es kurze Spazierstrecken ohne allzu grosse Herausforderungen.
Zur Erholung und Entspannung steht allen das Kulm Alpin Spa mit 1'200m<sup>2</sup>
Wellness zur Verfügung.

# Programm der Lauftage 2016

#### Freitag 19. August 2016

- Anreise mit der SBB ab Basel/ Olten bis Chur SBB Ticket nicht inbegriffen, mit 1/2 Tax retour ca. 65 CHF; bitte selbst organisieren
- Ab Chur Gepäcktransport ins Hotel
- Extrabus ab Chur nach Lenzerheide
- Erste geführte Etappe Lenzerheide Arosa, in verschiedenen Leistungsgruppen oder per Bergbahnen
- Testschuh-Verleih, Läufer Yoga, Wellness im Alpin Spa
- Vortrag Trail-Running
- Apéro und gemeinsames Abendessen

#### Samstag 20. August 2016

- Lauftrails oder Wanderungen in verschiedenen, geführten Leistungsgruppen mit komptenter Begleitung
- Testschuh-Verleih, Läufer Yoga, Stretching, Wellness im Alpin Spa
- Klassik Konzert der Winterthur Philharmoniker in Arosa
- Gemeinsames Abendessen

#### Sonntag 21. August 2016

- Vormittags Lauftrails oder Wanderungen in verschiednen, sachkundig geführten Leistungsgruppen
- Wellness im Alpin Spa
- Nachmittags Sportevent mit Behinderten zusammen mit insieme Cerebral Graubünden und Arosa Tourismus

Programmänderungen sind jederzeit möglich. Es werden Lauf- und Wanderstrecken für alle Ansprüche angeboten. Detaillierte Infos und Streckenbeschreibungen erfolgen kurz vor der Austragung (Infos: www.arosa.com). Laufleiter werden an allen drei Tagen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

#### Dank an unsere Unterstützer:











### Kosten

CHF 398\* PRO PERSON IM DOPPELZIMMER, HALBPENSION CHF 478\* PRO PERSON IM EINZELZIMMER, HALBPENSION

\* Mitglieder erhalten je nach Verein eine Ermässigung von CHF 100.00 bzw. durch Helferpunkte.

In diesem Pauschalpreis sind die im Flyer aufgeführten Inklusiv-Leistungen des Hotels, sowie die im Programm angegebenen Leistungen inbegriffen, sofern durchführbar.

## Leistungen

Zwei Übernachtungen im 5-Sterne Arosa Kulm Hotel

www.arosakulm.ch

- Grosses Frühstücksbuffet
- Abendessen Buffet
- Minibar Softgetränke
- freier Zutritt zum Alpin Spa\*
- Internet-WLAN
- Parkplatz
- Taxen und MwSt.
- · Arosa All Inclusive Card für alle Hotelgäste (kostenlose Bergbahnen u.v.m.)
- Bei der Anreise via Lenzerheide, eine Fahrt mit der Rothornbahn
- Apéro mit der Hoteldirektion und Arosa Tourismus

#### Reduzierte Preise beim Massage-Angebot im Alpin Spa\*

\*Alpin Spa: 1'200m<sup>2</sup>, Felsenbad mit Wasserfall, Whirlpool, Sprudelliegen und Massagedüsen, Kieselweg mit Fussmassage, Sound- und Duft-Grotte, Finnische Saunas, Sanarium und Dampfbad, Nebelgasse, Spa Lounge, Ruheraum

# Weitere Leistungen

#### T-Shirt / Buff

Das hochwertige T-Shirt ist von Mammut und kann bei der Anmeldung für **38 CHF** mitbestellt werden. (Bitte Grösse angeben). Es gibt Damen- und Herrenmodelle.

Jeder Teilnehmer erhält zudem gratis einen Buff (Schlauchtuch).



### **Anmeldung**

Anmeldung bis **1. Juni 2016** per Internt: http://goo.gl/forms/AumT4s1b2J oder Kurt Traub, St. Alban-Anlage 67, 4052 Basel, kurt.traub@vtxnet.ch Toni Stocker, Bündtenrain 6, 4613 Rickenbach, info@tonistocker.ch

#### **OK Lauftage Arosa 2016**

Das Organisationskomitee der Arosa Lauftage 2016 freut sich auf eure Anmeldung und wünscht euch schon jetzt tolle und erlebnisreiche Lauftage.

Kurt Traub · Ursula Bindert · Reto Immoos · Maya Welz Fabienne Stadelmann · Reto Jacomet · Toni Stocker

