

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 1'200m² 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 kompetenter 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 verschiedenen, 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.

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.

Dank an unsere
Unterstützer:



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:** 1'200m², 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 Internet: <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

