

# Bettmeralp

...the better alp.

Berglauf Trainingswoche<sup>1</sup> Sommer 2011



Bettmeralp Tourismus<sup>1</sup> CH-3992 Bettmeralp  
T: +41 27 928 60 60<sup>1</sup> F: +41 27 928 60 61  
info@bettmeralp.ch<sup>1</sup> www.bettmeralp.ch



**ALETSCHARENA**  
Wallis · Schweiz

Zur Vorbereitung auf den Aletsch Halbmarathon oder andere Berglaufereignisse laden wir Sie zum Training in die herrliche Berglandschaft des Aletschgebietes ein.

Die bekannte Läuferin Birgit Lennartz, Comrades-Marathon Siegerin und zehnfache Siegerin des Swiss Alpin Marathon und Udo Lohrengel haben für Sie ein abwechslungsreiches Programm ausgearbeitet, das neben dem Laufen auf herrlichen Berg- und Wanderwegen am Aletschgletscher auch Vorträge, Gymnastik, Stretching und aktive Erholung bietet.

Auch für Begleitpersonen und vor allem für Kinder ist ein Aufenthalt auf der autofreien Bettmeralp ein grossartiges Erlebnis, da täglich aus einer Vielzahl von Angeboten ausgewählt werden kann.

## Unser Angebot

- 7 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel, in der Ferienwohnung ohne Verpflegung
- 5 Tage Lauftraining, Gymnastik, Vorträge über Training und Ernährung, Eintritt Sportzentrum Bachtla (ohne Sauna)
- Freie Fahrt auf den Bettmeralp Bahnen im Rahmen der Trainingswoche

## Preis pro Person im Doppelzimmer

Hotels	Standard		Komfort	
	CHF	€	CHF	€
Bettmerhof	CHF 862.50	€ 616.-	CHF 1'020.-	€ 729.-
Aletsch	CHF 810.-	€ 579.-	CHF 880.-	€ 629.-
Alpfrieden	CHF 782.-	€ 559.-	CHF 887.-	€ 634.-
Panorama	CHF 782.-	€ 559.-	CHF 950.-	€ 679.-
Waldhaus	CHF 901.-	€ 644.-	CHF 1'034.-	€ 739.-
Le Postillion	CHF 719.-	€ 514.-	CHF 852.-	€ 609.-
Garni Hotels	Standard		Komfort	
La Cabane	CHF 845.-	€ 604.-	CHF 978.-	€ 699.-
Slalom	CHF 719.-	€ 514.-	CHF 754.-	€ 539.-
Sporting	CHF 684.-	€ 489.-		

Einzelzimmer- oder Halbpensionszuschlag auf Anfrage bei Bettmeralp Tourismus.

Angebote in Ferienwohnung auf Anfrage bei Bettmeralp Tourismus.

Nur Teilnahme am Training: CHF 220.- / € 157.-

Die Teilnahme am Aletsch-Halbmarathon vom 26.06.2011 ist in der Teilnahmegebühr nicht inbegriffen. Bitte melden Sie sich für den Lauf persönlich unter [www.aletsch-halbmarathon.ch](http://www.aletsch-halbmarathon.ch) an.

Alle Preise sind in Schweizer Franken und inkl. MwSt.; Angaben in Euro dienen zum Preisvergleich: 1 Euro = 1.4

## Programm

Sonntag	Anreise, 18.00 Uhr Begrüßung
Montag & Dienstag	09.00 Uhr Langsamer (ruhiger) Lauf in versch. Tempogruppen von 30-45 Min
	11.00 Uhr Gymnastik
	15.30 Uhr Lauf von 60 - 90 Minuten in verschiedenen Tempogruppen
	19.30 Uhr Vorträge zu Training/Ernährung/Regeneration
Mittwoch	Ablaufen der Wettkampfstrecke in Teilen und verschiedenen Tempogruppen.
Donnerstag	09.00 Uhr Lauf nach Kühboden mit Rückfahrt im Sessellift
	11.00 Uhr Gymnastik
	15.00 Uhr Seensprint, vom Bettmersee zum Blausee, 1,4 km, 224 m Höhendifferenz
	19.30 Uhr letzte Infos für Sonntag
Freitag	09.00 Uhr kurz/wellig, Bettmeralp von unten
	15.00 Uhr Bettmerseerunde, 1,3 km
Samstag	Training nach Wunsch
Sonntag	Aletsch Halbmarathon, Teilnahme fakultativ, anschliessend Rangverkündigung

Mitzubringen ist Trainingsbekleidung, auch für kaltes Wetter. Wer ein MTB hat, kann dies gerne mitbringen.

Ausgangspunkt für alle Trainingsläufe, Trainingswochenlokal, Treffpunkt und Abendveranstaltungen ist jeweils das Sportzentrum Bachtla.

Teilnehmerzahl Max. 35 LäuferInnen, Mindestteilnehmerzahl 10 LäuferInnen pro Woche. Jede/r LäuferIn sollte in der Lage sein, 10 km in 55 Min. auf flacher Strecke laufen zu können.

## Versicherung

Diese ist Sache der TeilnehmerInnen. Der Veranstalter kann für Schäden oder Unfälle nicht haftbar gemacht werden. Eine Annullierungskostenversicherung kann für 4 % des Gesamtbetrages über Bettmeralp Tourismus abgeschlossen werden. Die Vertragsbedingungen der ELVIA können Sie bei Bettmeralp Tourismus anfordern. Es gelten die Buchungsbedingungen von Bettmeralp Tourismus.

Fragen zum sportlichen Programm der Trainingswoche können Sie direkt an Birgit Lennartz richten.

Fax +49 22 46 911 301

[lennartz@marathon-und-mehr.de](mailto:lennartz@marathon-und-mehr.de) [www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

## Anmeldeformular

Ich melde mich/uns für die Berglauftrainingswoche vom 19.06. - 26.06.2011 an:

1. Person Name / Vorname \_\_\_\_\_ Jahrgang \_\_\_\_\_

2. Person Name / Vorname \_\_\_\_\_ Jahrgang \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ / Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Telefon Nr. \_\_\_\_\_

Hotel \_\_\_\_\_  Doppelzimmer  Standard  Zimmer/Frühstück  
 Einzelzimmer  Komfort  Halbpension

Bergläuferlebnis in der Ferienwohnung (Offertanfrage) Anzahl Personen \_\_\_\_\_ Zimmer \_\_\_\_\_ Sterne \_\_\_\_\_

Nur Teilnahme am Training (ohne Unterkunft)

Annullierungskostenversicherung  Ja, ich möchte die Versicherung abschliessen.  Nein, ich bin privat versichert.

Bettmeralp Tourismus <sup>1</sup> CH-3992 Bettmeralp

T: +41 27 928 60 60 <sup>1</sup> F: +41 27 928 60 61

[info@bettmeralp.ch](mailto:info@bettmeralp.ch) <sup>1</sup> [www.bettmeralp.ch](http://www.bettmeralp.ch)

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_