

Langlaufvorbereitungscamp Pontresina

Rollskittraining, Kraft und Ausdauer für den Langläufer

Rollski-Bergetappe über autofreien Albula – am SLOW UP Tag

30. August bis 1. September 2024

Damit Sie noch besser vorbereitet in Ihre Wintersaison starten können, bietet das Langlauf Sommercamp im Engadin abwechslungsreiche Tage, in denen spielerisch Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Technik und Ausdauer trainiert werden. Das Vorbereitungscamp ist keineswegs nur etwas für Geübte. Auch Einsteiger können sich mit den spezifischen Fähigkeiten für das Gleiten auf den schmalen Brettern vorbereiten. Freude an der Bewegung in der Natur und das Interesse am Langlaufen sind ideale Voraussetzungen für erlebnisreiche Aktivtage. Von wertvollen Tipps und Trainingsmethoden können auch diejenigen profitieren, die Ihre Langlauftechnik verbessern oder sich speziell auf ein Saisonziel vorbereiten möchten.



Slow-Up: Albula Pass mit Rollski

Am Sonntag ist der Albulapass für den motorisierten Verkehr gesperrt, die perfekte Möglichkeit für uns, die 14 km von Bergün auf den Albulapass mit Rollski zu bewältigen – ganz ohne Autoverkehr. Wer sich die lange Strecke nicht zutraut, kann bereits von Preda starten und die 7,5 km unter die Rollen nehmen. Der Abstieg wird von uns organisiert!

Sie reisen als Begleitperson mit?

Erkunden Sie mit dem kostenlosen Bergbahnticket das Engadin, ob zu Fuss oder mit dem Fahrrad. Kristallklare Bergseen und schroffe Felsen, urige Hütten und das mondäne St. Moritz – erleben Sie die Kontraste des Engadins auf eigene Faust.



Unterkunft:

Sporthotel Pontresina

Das Traditionshotel liegt zentral an verkehrsberuhigter Dorfstrasse von Pontresina. Der Name ist hier Programm, denn das Hotel bietet einen ausgezeichneten Service für aktive Gäste aller Art, vom Waschen der Sportwäsche bis zu isotonischen Getränken am Morgen. Der Wellness- und Spabereich sowie die Nutzung eines Fitnessraumes stehen den Gästen zur Verfügung, ein ausgezeichnetes Frühstücksbuffet und das 3-Gang Abendmenü im Restaurant des Hotels lassen keine Wünsche offen. Die Zimmer sind modern im alpenländischen Stil eingerichtet.



Foto: sporthotel.ch

Termin: 30.08.-01.09.2024 (Freitagmittag – Sonntagnachmittag)

Unsere Leistungen:

- ✓ 2 Übernachtungen im Sporthotel Pontresina inklusive Halbpension
- ✓ Nutzung des Wellnessangebotes, Fitnessraum und Sauna
- ✓ Training gemäss Programm
- ✓ Bergbahnticket für das ganze Engadin für die Dauer Ihres Aufenthalts
- ✓ Kostenlose ÖV-Nutzung von Maloja bis Brail
- ✓ Kurtaxe
- ✓ Leitung vom Sandoz Concept Trainerteam

Preis pro Person im Doppelzimmer: CHF 590,-

Preis pro Person im Einzelzimmer: CHF 690,-

Reduktion für Begleiter*innen ohne Sportprogramm: CHF 100,-

Preis pro Person nur Trainingsprogramm Freitag/Samstag/Sonntag: CHF 280,-

Nicht im Preis inklusive:

- ✓ Mittagessen
- ✓ Mietmaterial Rollski (CHF 60,- pro Set für das Wochenende)
- ✓ Verlängerung im Hotel, Übernachtung pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension CHF 180,-, im Einzelzimmer CHF 240,-, Reservation über Sandoz Concept

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen



Programm:

Freitag, 30. August 2024:

12 Uhr Treffen im Sporthotel Pontresina zur Begrüssung, Vorstellung des Programms, gemeinsamer Lunch

Nachmittags

Erstes Rollski-Training in autofreiem Gelände, Technik in Skating und/oder Klassik, Bremstechniken.

Anschliessendes Krafttraining und Stretching, bei gutem Wetter draussen, sonst Indoor.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zur Nutzung der Sauna im Hotel, bevor wir den Tag bei einem gemeinsamen Abendessen im Sporthotel ausklingen lassen.

Samstag, 31. August 2024:

Vormittags:

Skigang („Nordic Walking am Berg“) mit Stöcken zum wunderschönen Aussichtsberg mit verschiedenen Übungen, den Abstieg meistern wir bequem mit der Standseilbahn. Lunch im Hotel

Nachmittags:

Zweites Technik-Rollskitraining am Flughafen Samedan in autofreiem Gelände mit anschließenden Stabilisations- und Koordinationsübungen.

Den Abend verbringen wir wieder im Sporthotel in gemütlichem Ambiente und mit reichhaltigem Abendessen zur Stärkung für den kommenden Tag.

Sonntag, 1. September 2024:

Heute zum Abschluss geht es mit den Rollski in die Berge. Heute ist „**Albula Slow UP**“ autofreier Sonntag über den Albulapass und offen für alles, was unmotorisiert zwei oder vier Räder hat.

Wir fahren mit dem Zug von Pontresina nach Bergün oder Preda und „rollern“ bis zum Albula Hospitz - ein einmaliges Erlebnis durch die schroffen Felswände immer weiter hinauf – ohne Angst vor Abfahrten oder Überholenden Autos. Ab Bergün sind es 14 Kilometer, ab Preda in etwa die Hälfte, wobei in der Skatingtechnik oder aber auch mit den Klassikski gelaufen werden kann.

Oben angekommen legen wir die Rollski zur Seite und nehmen die Wechselwäsche entgegen – und es geht zu Fuss oder mit dem Rad bergab Richtung La Punt. Damit haben wir den Albula Pass mit seiner fantastischen Landschaft einmal überquert.

Von hier aus in zehn Autominuten zurück nach Pontresina.