

25.04.2017 - 07:32 Uhr

## Runner's High auf Monte Pana: Laufen vor der magischen Dolomiten-Kulisse - BILD



Gröden/Südtirol (ots) -

Millionen von Menschen lieben das Glücksgefühl nach einer Laufrunde. Obwohl die Wissenschaft es nicht bis zur Gänze erklären kann, ist belegt, dass beim Laufen Endorphine ausgeschüttet werden, die zum körperlichen wie emotionalen Wohlbefinden beitragen. Ganz besonders viele Glückshormone scheinen vor der magischsten Gebirgskulisse, den Südtiroler Dolomiten, durch den Körper zu wirbeln. Das bestätigen Athleten und Hobbyläufer aus Welt, die im Lauf-Basecamp "Cendevaves" vor der einzigartigen Dolomitenkulisse und der sagenhaften Seiser Alm trainieren.

Der gesundheitliche Aspekt wird verstärkt durch die pollenfreie Höhenlage des Monte Pana von 1.600 Metern wo sich das Sporthotel Cendevaves befindet. Im Cendevaves läuft man aber nicht einem Running-Trend hinterher, sondern setzt schon seit Jahren neue Maßstäbe für professionelles Trail-Running und Lauftraining. Hier haben Profisportler wie das Deutsche Berglauf-Nationalteam oder das italienische Langstrecken-Team einen perfekten Trainingsplatz gefunden. Aber auch Marathonläufer kommen hier voll auf ihre Kosten, und absolvieren einen Teil ihrer Marathonvorbereitung gerne im Gelände rund um den Monte Pana. Zum einen gibt es ideale Bedingungen für das anaerobe und aerobe Höhentraining am Berg und im Tal.

Zum anderen gibt es ideale Bedingungen für das anaerobe und aerobe Höhentraining am Berg und im Tal. Zum anderen wird von den Gastgebern, die selbst an Lauf-Wettkämpfen aller Art teilnehmen, ein Laufsport-Rundumservice angeboten, der vom Wäscheservice über die vitale und schmackhafte Vitalküche bis hin zum "Medical Check-up" durch die nahegelegene Dolomiti Sportclinic reicht. Und die magische Kulisse des Weltnaturerbe Dolomiten wirkt wie Doping für die Seele.

Zwtl.: Laufbegeisterte Gastgeber und prominente Trainer

Ein besonderes Anliegen ist den laufbegeisterten Gastgebern Birgit und Christian Stuffer, sportive Gäste für das Laufen und Trail-Running zu begeistern, damit sie quasi im Urlaub in Südtirol das Laufen erlernen. Dazu bieten sie verschiedene ganzheitliche Lauf- und Bewegungstrainings an. Begleitet werden die mehrtägigen Running-Camps von professionellen Trainern, wie zum Beispiel dem Südtiroler Laufpionier Albert Runggger. Er versteht es nicht nur, sein langjähriges Laufwissen verständlich zu vermitteln, sondern erzählt auch gerne über die kostbaren Naturschauplätze im Weltnaturerbe Dolomiten und die ladinische Kultur. Hobbyläufer erwartet ein umfangreiches Lauf-Camp-Programm mit Laufstilanalyse, Koordinationstraining, Lauf-ABC, Intervall- und Tempotraining, Trainieren nach Puls sowie Training im Gelände - alles abgestimmt auf die individuellen Fähigkeiten und Fitness der Teilnehmer. Abgerundet wird das Lauferlebnis mit feinen alpin-mediterranen Gerichten aus regionalen Südtiroler Qualitätsprodukten.

Ambitionierte Läufer haben sogar die Möglichkeit, zusammen mit Hermann Achmüller, einem der besten Langstreckenläufer Italiens, zu trainieren. 84 Marathons hat er bereits in den Beinen. Aktuell nimmt Hermann Achmüller an den "World Marathon Majors" in Tokio, Boston, London, Berlin, Chicago und New York teil. Im Juni und September ist er an ausgewählten Tagen Gast der Cendevaves-Laufcamps und wird über seine Erlebnisse bei den "Big 6" erzählen. Die Laufcamps im Cendevaves sind ab vier Tagen Trainingsprogramm inklusive Vitalkulinarik und Wellness mit Hallenbad und Saunen ab Euro 360,- buchbar. Mehr Infos unter [<https://goo.gl/TCqueQ>] (<https://goo.gl/TCqueQ>)

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

Rückfragehinweis:

Sporthotel Cendevaves  
Familie Birgit & Christian Stuffer  
Monte Pana 44  
I-39047 St. Christina in Gröden  
[info@cendevaves.it](mailto:info@cendevaves.it)  
[www.cendevaves.it](http://www.cendevaves.it)

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/15050/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

Medieninhalte



*BILD zu OTS - Athleten und Hobbyläufer profitieren vom Lauf-Basecamp ?Cendevaves?, vor der einzigartigen Dolomitenkulisse und der sagenhaften Seiser Alm.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100053372/100801638> abgerufen werden.