

LSVB Jura Lauferlebnistage 2016

22. bis 24. Juli 2016
in Couvet / Val-de-Travers

100%
NEU!

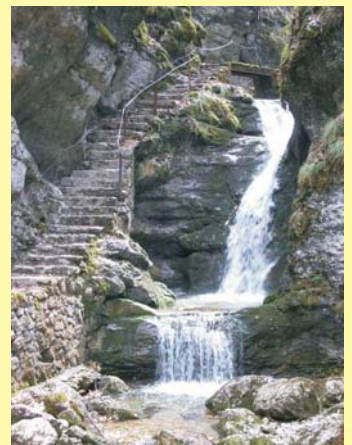
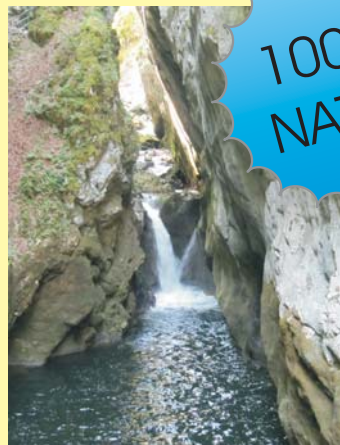
Warum gibt es dieses neue LSVB-Trainingslager?

In den vergangenen Jahren wurden oft Wünsche geäußert, es sollte doch auch im Sommer ein Trainingslager analog zum Wintertrainingslager durchgeführt werden. Demnach muss der Schwerpunkt klar auf dem Laufen und Trainieren liegen. Die Etappen sollen für alle LSVB-Gruppen lauffarbar sein. Zudem soll eine einfache Unterkunft gewählt werden, die sich alle Vereinsmitglieder leisten können, wobei die An- und Abreise um die zwei Stunden liegt.

NULL
SCHNICK
SCHNACK

Aus diesen Gründen schieden die Alpen als Destination aus. Durch einen glücklichen Umstand „entdeckte“ Ivo bei einem Sonntagsausflug das Val-de-Travers. Nach intensiver Recherche wurden die passenden Laufstrecken und ein geeignetes Hotel inkl. Infrastruktur gefunden.

100%
NATUR



Das Val-de-Travers

Das Val-de-Travers verbindet die Seeregion mit den Neuenburger Bergen an der französischen Grenze.

Abseits des Rummels, geschützt und ruhig, lädt das Val-de-Travers ein, in seinen geheimen Gärten die legendären Düfte zu entdecken. Weisse Felswände, kräftige Wälder, frische Quellen und tiefe Schluchten: alles hier ist ein Werk der Natur, überraschend und faszinierend, voller Schätze.

Infos zum Training

- **Gemeinsames Trainingslager für alle LSVB-Laufgruppen geeignet**
- **Abwechslungsreiche Etappen von 8 bis 28km**
- **Verkürzte Strecken sind jederzeit möglich und werden entsprechend angeboten**
- **Lauftechnik-Übungen für alle geeignet**
- **400m Bahn steht bei Bedarf zur Verfügung**

100%
SPASS

Infos zum Hotel

- **Hotel Restaurant de l'Aigle *****
- **Einfaches Hotel mit 1er, 2er, 3er und 4er Zimmer (familiengeeignet)**
- **Zentrale Lage im Ortszentrum von Couvet**
- **Sportzentrum mit Laufbahn, Sauna und Schwimmbad in unmittelbarer Nähe**



Programm

Freitag

- **Anreise mit Bahn oder Auto bis 9 Uhr**
- **Etappe 1: 10-28km von Auvernier nach Couvet inkl. Neuenburger See und Areuse-Schlucht**
- **Imbiss/Essen nach dem Lauf**
- **Nachmittags Lauftechnik/Training im Stadion/Sportzentrum**
- **Gemeinsames Abendessen im Hotel mit Apéro**
- **Option: Besuch Absinth-Destillerie**

Samstag

- **Etappe 2: 10-26km Start & Ziel in Couvet „Creux Du Van“**
- **Imbiss/Essen nach dem Lauf**
- **Nachmittags flache 10km Runde**
- **Besichtigung Asphalt-Mine mit Abendessen**

Sonntag

- **Etappe 3: 8-28km Start & Ziel in Couvet „Chasseron-Runde“**
- **Gemeinsames Mittagessen im Hotel**
- **Abreise**



Leistungen und Kosten

In den Kosten sind inbegriffen

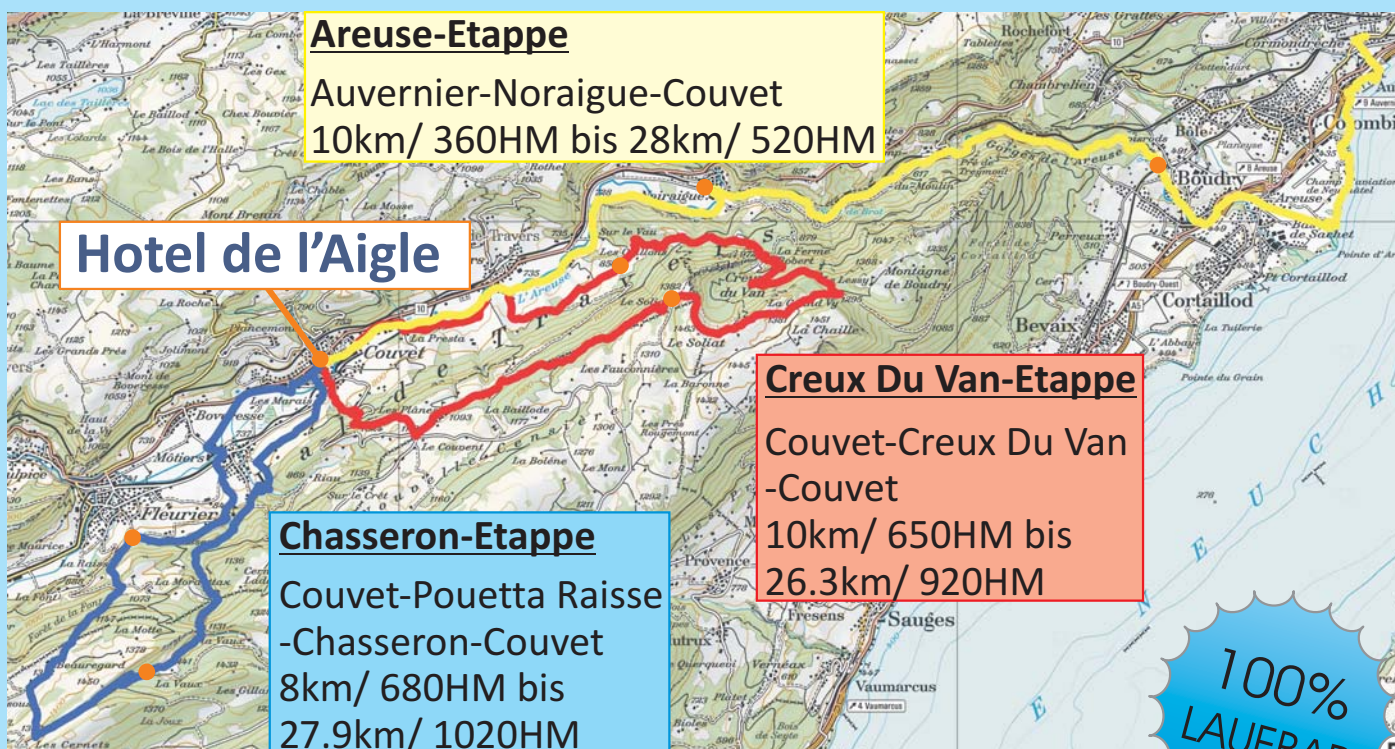
- Unterkunft mit 2 Übernachtungen im Hotel de l'Aigle, Couvet
- 2x Frühstück
- 3x Mittagessen, bzw. Imbiss
- 2x 3-Gang Abendessen
- Empfangsapéro am ersten Abend
- Verpflegung während dem Training (Essen und Getränke)
- Soweit möglich Transfer zu/von den verkürzten Etappen (9-Sitzer Bus)
- Streckenkarten, sowie markierter Streckenverlauf

Kosten (inkl. 5x Essen und Nebenkosten)

- Einzelzimmer 390 CHF (4 verfügbar)
- Doppelzimmer 330 CHF (11 verfügbar)
- Dreierzimmer 300 CHF (2 verfügbar)
- Viererzimmer 280 CHF (2 verfügbar)

Info
Die Preise sind ohne Berücksichtigung der Helferpunkte. Diese können im Anmeldeformular angegeben werden und reduzieren den Preis um 20 CHF je Punkt.

Streckenkarte



Anpassungen bezgl. Verlauf sind möglich



100%
LSVB

★
**LSVB Jura
Lauferlebnistage 2016**

100%
EASY

Anmeldung Jura Lauferlebnistage 2016

Vorname

Nachname

Strasse

Nr.

PLZ

Wohnort

Telefon

Email

Grösse für T-Shirt (vielleicht findet sich ja ein Sponsor)

XS S M L XL Damen Herren

Zimmerwunsch

EZ DZ 3er 4er egal

Anzahl der anzurechnenden Helferpunkte

Bei Mehrbettzimmer Belegung mit

Sonderwünsche wegen Allergien, usw.

Anreise

Auto Bahn

Die Anmeldung mittels obigen Formulars (pro Person) oder per Email bitte an eines der OK-Mitglieder senden.

Einen Anmeldeschluss gibt es nicht, aufgrund der begrenzten Plätze könnte das Angebot jedoch schnell vergeben sein.

Nach Anmeldungseingang wird ein Einzahlungsschein zugestellt.

Eine getätigte Anmeldung wird erst nach Erhalt des Teilnahmebeitrages verbindlich gültig.

Änderungen bzgl. Laufstrecken und Rahmenprogramm vorbehalten.



OK-Mitglieder

- **Mirjam Müller**
titeufine82@hotmail.ch
- **Ivo Amrein**
iamrein@hispeed.ch
- **Wolfgang Hauch**
whauch.lsvb@gmail.com

Stand: 28.1.2016

