

# Langlauf Camp mit Seraina Boner

## Daten:

**17.- 20. Dezember 2020**, Donnerstag bis Sonntag

**21.-24. Januar 2021**, Donnerstag bis Sonntag

Mindestteilnehmerzahl: 6 (maximal 12)

LEVEL: Vorkenntnisse: erste Erfahrung auf den Langlaufskier müssen vorhanden sein.

ZIEL: Individuelle Inputs zu Technik und Laufstil. Videostudium und Rückmeldung.  
Verbessertes Skigefühl und schliesslich «leichteres Laufen» mit weniger Kraft, heisst mehr Zeit zum Geniessen von Natur und Bewegung.

## Donnerstag individuelle Anreise im Hotel

Individuelle Anreise & Bezug der Langlaufausrüstung im Mietzentrum.

Ab 19h00                      Abendessen im Partner-Restaurant

## Freitag

Ab 07h30                      Frühstück

09h30                          Begrüssung und Materialkontrolle

10h00 – 12h00                Skating Block

12h30                          Mittagessen im Sportzentrum, individuell zu bezahlen

16h30 – 17h30                Mobilisierung, Imitation und Core-Training

19h00                          Abendessen im Partner-Restaurant

## Samstag

Ab 07h30                      Frühstück

09h33                          Abfahrt mit dem Bus nach Monbiel

10h00 – 12h00                Skating Block

Mittagessen auf der Alp Garfiun, individuell zu bezahlen

13h30                          Lockeres Langlaufen zurück zum Hotel

18h00                          Videostudium mit Seraina & Apéro

19h00                          Gemütlicher Fondue-Abend

## Sonntag

Ab 07h30                      Frühstück

09h30 – 11h00                Skating Block

12h00                          Check-out Hotel und individuelle Heimreise.

## Inklusive zum Programm:

- 3 x Übernachtungen im Doppelzimmer
- 3 x Frühstück
- 3 x Abendessen
- Langlauftraining und Programm mit Seraina Boner
- Entspannung in der Holzhaus-Sauna am Teich
- Benutzung des Fitness-Centers im Haus

**Preis CHF 720.- pro Person im Doppelzimmer.**

## Extras zum Programm – im Voraus buchen:

Langlauf Equipment Skating: CHF 100.- für 3 Tage.

Sportmassage 30 Minuten = CHF 50.-

Einzelzimmer Zuschlag CHF 30.- pro Nacht

Info und Reservation: [welcome@sport-lodge.ch](mailto:welcome@sport-lodge.ch), Tel. 081 422 12 56

## Mit Seraina Boner unterwegs...

In Klosters aufgewachsen bin ich sozusagen von Kindsbeinen mit Wintersport und der wunderbaren Natur im hinteren Prättigau in Kontakt gekommen. Inzwischen kann ich auf zwanzig Jahre Spitzensport zurückblicken, und obwohl ich die (Wettkampf-) Loipen auf der ganzen Welt gesehen habe, bin ich immer wieder gerne nach Hause zurückgekehrt – weil's ganz einfach schön ist.

Zu meinen grössten Erfolgen darf ich mehrere Top 10 Klassierungen an Olympischen Winterspielen und Nordischen Skiweltmeisterschaften zählen. Neben den «normalen» Wettkämpfen, hat mich aber der Langdistanz-Langlauf so richtig fasziniert. Dort habe ich Läufe wie Maricalonga, Birkebeinerrennet oder König-Ludwig-Lauf mehrmals gewonnen und durfte beim Engadiner und dem Vasa-Lauf wiederholt auf das Treppchen steigen.



Seit 2018 ist Schluss mit Wettkämpfen auf höchstem Niveau. Vielmehr versuche ich als Sporwissenschaftlerin den (Langlauf-)Sport einem breiten Publikum zu öffnen und meine Leidenschaft und Erfahrung weiter zu geben. Egal ob das Ziel ein Wettkampf mit Startnummer ist, ob die Erfahrungen auf LL-Skis noch vereinzelt sind oder einfach ein nachhaltig gesunder Lebensstil durch mehr Bewegung im Zentrum steht – durch effizientes und ökonomisches Laufen wird die Freude am Langlaufen um ein Vielfaches gesteigert.