



# Marathon-Aklimatisierungs- und Genuss-Laufwoche im Sonnmatten in Zermatt

Sonntag, 4. Juli bis Sonntag, 11. Juli 2010

Absolvieren Sie zur Vorbereitung auf den 10. Zermatt Marathon ein gezieltes Lauftraining unter fachkundiger Leitung.

**Begleitung:** Stephan Tassani-Prell, Gewinner des 1. Zermatt-Marathons, ehemaliger Deutscher Nationalläufer und Laufexperte sowie Barbara Tassani-Prell, Leiterin der Laufschule Tassani in Piding und erfahrene Berg- und Marathonläuferin.

**Leistungen:**

- 7 Übernachtungen mit reichhaltigem Sportler-Frühstücksbuffet und 3-Gang-Nachessen
- 4-Tages-Pass für alle Bergbahnen inkl. Fahrt auf das Kleine Matterhorn 3883m
- Vorträge über Ernährung und Trainingslehre, persönliche Beratung und individuelle Trainingstips
- Geführte Lauftrainings in verschiedenen Gruppen
- Stretching, Koordinations- und Stabilisationstraining
- Akklimatisationsläufe und Besichtigung der Strecke
- Massagemöglichkeit und Schwimmbad-Mitbenützung in Zermatt gegen Zuschlag möglich
- Rope Skipping
- Höhepunkt der Woche bildet die Möglichkeit zum Start am 10. Zermatt-Marathon 2010. (Startgebühr für den Zermatt Marathon ist im Pauschalpreis nicht enthalten).

**Leistungsniveau:** Vom sportlich ambitionierten Freizeitläufer mit einem Leistungsvermögen von 10 km in der Stunde in flachem Gelände bis hin zum erfahrenen Wettkampfsportler.

**Kursdauer:** Sonntag 4. Juli bis Sonntag 11. Juli 2010, anschliessend individuelle Rückreise

**Versicherung:** Unfall-, und Krankenversicherung sowie Annullationskostenversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Kosten:** Pro Person im Doppelzimmer CHF 1100.00, Einzelzimmerzuschlag CHF 150.00  
**Bei Buchungen bis 30. April 2010, profitieren Sie von CHF 50.00 Frühbuchungsrabatt**

**Anmeldungen an:** René Foster, Restaurant-Suite Sonnmatten, Winkelmatteweg 96, CH-3920 Zermatt  
Tel. 027 967 30 30, [info@sonnmatten.ch](mailto:info@sonnmatten.ch), [www.sonnmatte.ch](http://www.sonnmatte.ch)

