

# Höhentrainings- und Genuss- Laufwoche im Sonnmatten in Zermatt auf 1'672 m

Sonntag, 15. August bis Sonntag, 22. August 2010



## Geniessen Sie mit uns eine unvergessliche Genusslaufwoche zur Vorbereitung auf die Herbstmarathons oder den Gore-Tex Transalpine-Run 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. Beide erreichten beim Gore-Tex Transalpine-Run 2006 zwei Etappensiege und den dritten Gesamtrang der Mixed-Kategorie.  
**Infos unter:** [www.laufsport-tassani.de](http://www.laufsport-tassani.de)

**Leistungen:**

- 7 Übernachtungen mit reichhaltigem Sportler-Frühstücksbuffet und Läufer-Spezial-Menü am Abend
- 4-Tages-Pass für alle Bergbahnen inkl. Fahrt auf das Kleine Matterhorn 3'883 m im Wert von CHF 210.–
- Vorträge über Ernährung und Trainingslehre, persönliche Beratung und individuelle Trainingstipps
- Geführte Lauftrainings in verschiedenen Leistungsgruppen in der wunderbaren Umgebung von Zermatt auf herrlichen Lauftrails
- Massagemöglichkeit, Sauna und Schwimmbad-Mitbenützung in Zermatt gegen Zuschlag möglich

**Wir laufen auf den schönsten Trails im Oberwallis, z. B. zur Schönbielhütte (2'694 m), zur Hörnlhütte (3'260 m – Ausgangshütte für die Matterhornbesteigung), aufs Oberrothorn (3'415 m), aufs Mettelhorn (3'406 m), den Europaweg von Grächen bis Zermatt, zur Gandegghütte (2'939 m), mit der Options als Abschlusstour die Besteigung des Breithorns (4'164 m).**

**Leistungsniveau:** Vom sportlich ambitionierten Freizeitläufer mit einem Leistungsvermögen von 10 km in der Stunde in flachem Gelände bis hin zum erfahrenen Wettkampf-, Marathon-, Berg-, Trail- und Ultraläufer.

**Kursdauer:** Sonntag 15. August, 18.30 Uhr; Begrüssung, reichhaltiges sportlergerechtes Abendmenü bis Sonntag 22. August 2010; Frühstücksbuffet, anschließend individuelle Rückreise.

**Ausrüstung:** neben Traillaufausrüstung mit geeigneten profilierten Traillaufschuhen, Trinkrucksäcken, Regenbekleidung, Sonnenschutz sind für die Abschlusstour feste Bergschuhe und Teleskopstöcke obligatorisch.

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

**Kosten:** Grosse Doppelzimmer, Südseite mit Matterhornblick: pro Person CHF 1'100.– (ca. 730.– €), gemütliche Doppelzimmer, Nord-Ost und Nord-West-Seite mit Blick auf Dom (4'545 m) und Täschhorn, bzw. Weisshorn (4'505 m): pro Person CHF 995.– (ca. 660 €), Einzelzimmerzuschlag CHF 150.–.

**Anmeldung:** René Foster, Restaurant-Suite Sonnmatten, Winkelmatteweg 96, CH-3920 Zermatt  
Tel. +41 (0)27 967 30 30, [info@sonnmatten.ch](mailto:info@sonnmatten.ch), [www.sonnmatten.ch](http://www.sonnmatten.ch)

**Ansprechpartner für Rückfragen:** Laufsport Tassani, Salzstr. 14, D-83451 Piding,  
Tel. +49 (0)8651 690 920, [stephan@laufsport-tassani.de](mailto:stephan@laufsport-tassani.de), [www.laufsport-tassani.de](http://www.laufsport-tassani.de)

