

Laufwochenende im Schwarzwald

... und Kochen mit Charly Doll

13. - 15.7. 2012



Kochen mit der Natur

- **Der Kochspaß mit Charly Doll, Olympiakoch Salt Lake City 2002 ...**
 - 18facher Deutscher Meister im Berg- u. Ultralauf
 - Comrades-Marathonsieger Südafrika
 - Bronze-Medaille Berglauf Weltcup
 - Senioren Weltmeister
 - mehrfacher Sieger Swiss Alpin Marathon Davos
 - deutscher Rekord 100km in 6:29 Stunden
 - Weltbestleistung im Skilanglauf über 12 Stunden: 218,86km

... ist ein kulinarischer und geselliger Höhepunkt!

In seinem Küchenreich kocht er mit Ihnen ein Vier-Gang-Vollwertmenu z.B. " alles über den Lachs", vegetarische Gerichte, Wildkräutersuppen und Salate, verschiedene Salatdressings und leckere Desserts.

Zwischen jedem Küchengang wird dann in gemütlicher Runde der Gang verkostet und dazu servieren wir Ihnen gerne ein gutes Gläschen badischen Wein. Das Kochseminar nimmt ca. 4 Stunden in Anspruch.

Laufen in der Natur

325.- p.Pers./ Dz.

Der Preis beinhaltet:

- **2 x Übernachtungen/** Frühstücksbuffet (Produkte aus der Region) im Seminarhotel Sonnenhof, Hinterzarten
- **Laufseminar in Theorie & Praxis**
 - Trainingslehre, Dehnung / Kräftigung, Laufstilanalyse, Tipps zum Schneller werden etc.
- Kaffee/ Tee/Saft morgens oder nach dem laufen
- 3-gängiges leichtes **Mittagessen** (Vollwertküche aus Produkten der Region)
- Nachmittagskaffee / Tee mit hausgemachtem Kuchen
- 3-gängiges **Abendessen** mit Salatbuffet vorweg (Vollwertküche aus Produkten der Region)
- **Nichtalkoholische Getränke** zu den Mahlzeiten, Quellwasser steht immer zur Verfügung.
- Unser herrliches finnisches Saunadort auf Kelo-Holz vom Polarkreis
- Kostenfreies Telefon und Internet im gesamten Hotel
- Alle Zimmer sind mit Dusche/ WC, Safe, Föhn, TV, kostenfreies Telefon, Bademantel und Saunahandtuch ausgestattet.

Anreise : Freitag bis 18.00h
Samstag u.Sonntag

Kennenlernrunde, anschl. Kochen und Abendessen mit Charly Doll
Laufseminar in Theorie und Praxis

Abreise: Sonntag ca.15.00h

Mindestteilnehmer : 14 Pers. Anmeldung bis 1.6.2012 : www.laufseminare-in-deutschland.de