

# Lac salin

SPA & MOUNTAIN RESORT

## High Performance Cycling Week mit Nadja Prieling in Livigno

Sa. 16.07. - Sa. 23.07.2022



Du bist das ganze Jahr schon fleißig mit dem Rennrad unterwegs und willst deiner Form den letzten Schliff geben? Lungolivigno Hotels&Fashion mit dem Hotels Lac Salin Spa & Mountain Resort bieten gemeinsam mit Nadja Prieling, erfolgreiche Radmarathonspezialistin, eine Rennrad-Woche im Pässe-Paradies Livigno an. Die HIGH PERFORMANCE CYCLING WEEK gibt dir die Möglichkeit traumhafte Alpenpässe mit professioneller Betreuung zu bezwingen.

Eine Woche, die leidenschaftlichen Sport, wertvolle Tipps zur Verbesserung deiner Performance am Rad, Regeneration im hoteleigenen Wellnessbereich und ausgezeichnete Kulinarik in einer einzigartigen Gegend vereint.

### Wer ist Nadja Prieling?

Nadja Prieling, erfolgreiche Radmarathonspezialistin. Zu seinen größten Erfolgen zählen die Siege beim Race across the Alps 2014 u. 2019, der Titel zur Ultra-Radmarathonweltmeisterin 2012 und zur Glocknerkönigin 2014 u. 2019, der 1. Platz beim Super Giro Dolomiti 2016 u. 2018, die Siege beim Endura Alpentraum 2014 u. 2015, die Siege beim Dreiländergiro 2017 u. 2018 und der Sieg bei der Tour Transalp 2011. Beruflich ist Nadja Prieling seit über 15 Jahren als Dipl. Shiatsu-Praktikerin und Mentaltrainerin tätig. Neben der Arbeit in ihrer Praxis für körperliche und mentale Gesundheit in Reith bei Kitzbühel veranstaltet sie Workshops und Coachings zu den Themen mentale Stärke, Entspannungstechniken und begleitet gesundheitsbewusste KlientInnen durch eine Fastenwoche. [www.fokushoch3.at](http://www.fokushoch3.at)

Ihre Erfahrung und Leidenschaft zum Radsport gibt sie bei verschiedenen Rennrad-Coaching Wochen weiter.

### **Hotelangebot folgt in Kürze**

Termin: Sa. 16.07. - Sa. 23.07.2022

Preis:

DZ mit Halbpension: € 1.736,00 (**Advanced Booking vor 30 April 2022 € 1.562,00**)

DZ als EZ mit Halbpension: € 1.218,00 (**Advanced Booking vor 30 April 2022 € 1.096,00**)

### **Inklusivleistungen**

- 7 Tage Halbpension Superiorzimmer-kategorie mit Frühstücksbuffet und 5-gangmenüs;
- Begrüßungsabend mit Vorstellung des Wochenprogramms;
- 5 geführte Rennradtouren mit Nadja;
- Stretch & Relax, Faszientraining u. Entspannungstechniken mit Nadja;
- Eintritt zum Wellnessbereich Lac Salin und Fitness area;
- Gratis Wäscheservice für dein Sportsbekleidung;
- Abschliessbare Bikegarage mit Bikewerkstatt;
- Lungolivignocard für Einkaufen bei Lungolivigno Boutiques.

### **Das Programm:**

#### **Sa. 16.07.2022**

Anreise

18:00 Uhr Begrüßung an der Hotelbar im Hotel Lac Salin

#### **So. 17.07.2022**

10:00 Uhr - Laghi di Cancano - 90km/2300hm - 4-4,5 Std.

18:00 Uhr - Radtalk zum Thema „Bestleistungen durch mentale Stärke“

#### **Mo. 18.07.2022**

09:30 Uhr - Berninapass - St. Moritz - Julierpass: 110km/2200hm - 5-5,5 Std.

18:00 Uhr - Faszientraining

#### **Di. 19.07.2022**

09:00 Uhr Livigno - Passo Stelvio - Umbrailpass - Ofenpass – Livigno 110km/2900hm - 6,5-7 Std.

#### **Mi. 20.07.2022 - Ruhetag**

08:00 Uhr - Entspannungsübungen

#### **Do. 21.07.2022**

08:30 - Königsetappe: Passo Mortirolo - 140km/3700hm - 7,5-8 Std.

#### **Fr. 22.07.2022**

08:30 Uhr - Start in Zernez: Flüelapass - Albulapass - Zernez - 115km/2700hm - 6,5-7 Std.

18:00 Uhr - Stretch & Relax

20:30 Uhr - Gemütlicher Ausklang an der Hotelbar

**Sa. 23.07.2022**

Abreise Programmänderungen vorbehalten.



Lac salin

SPA & MOUNTAIN RESORT