



ALPENGOLD
HOTEL
DAVOS

Davoser Meile

Leistungsdiagnostik in der freien Natur

 **DAVOS**
SPORTS & HEALTH

Die Davoser Meile,
eine Übersicht...



Baslerstrasse 9 · 7260 Davos Dorf · Schweiz · +41 (0)81 414 04 00 · info@alpengoldhotel.com · www.alpengoldhotel.com

www.michelreybier.com

Angebotsübersicht

Die Davoser Meile bietet die Möglichkeit, dein Training zu analysieren und deine individuellen Trainingszonen zu ermitteln. Ob beim Trailrunning im Sommer oder beim Langlaufen im Winter – die erfassten Daten unterstützen dich dabei, dein Training gezielt zu optimieren.

Leistungstest (Basic) CHF 150

- Individuelle Leistungsfähigkeit anhand von Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Beschleunigung
 - Persönliche Trainingszonen für ein effizientes Training
- Davoser Meile Strecke | 0 Tage im Voraus | ca. 90 min | inkl. Fragebogen, exkl. Transport

Leistungstest inkl. Nachbesprechung (Basic+) CHF 220

- Individuelle Leistungsfähigkeit anhand von Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Beschleunigung
 - Persönliche Trainingszonen für ein effizientes Training
 - Analyse der Auswertung von Profis mit Tipps für die zukünftige Trainingsplanung
- Davoser Meile Strecke | 3 Tage im Voraus | ca. 180 min | inkl. Fragebogen und Nachbesprechung, ex. Transport

Spiroergometrie (Superior) CHF 450

- Umfassende Analyse deiner Atemgase unter Belastung
 - Persönliche Betreuung während des Leistungstests
 - Exakte Bestimmung der aeroben Leistungsgrenze für ein gezieltes Training
- Davoser Meile Strecke | 7 Tage im Voraus | ca. 180 min | inkl. Fragebogen und Nachbesprechung, ex. Transport

Hotelunterkunft

Das AlpenGold Hotel Davos ist direkter Ausgangsort für die Davoser Meile. Sprechen Sie uns an für eine individuelle Beratung, für Unterkunft, kulinarische Begleitung, Transporte zur Loipe oder ins Eisstadion oder Spital Davos – sowie die Planung der weiteren Unterkünfte im weiteren Trainingsverlauf...

Spezialangebot für Ihre Übernachtung bei Buchung mit einer Leistungsmessung:

Superior Doppelzimmer inkl. Frühstück / pro Nacht
Sommer CHF 250 / Winter CHF 380

nach Verfügbarkeit, nicht gültig über Weihnachten und Neujahr,
während WEF sowie der Sportferien im Kanton Zürich.

Zusatzangebote

Nachbesprechung CHF 70

- Gemeinsame Analyse der Leistungsauswertung
 - Tipps für die zukünftige Trainingsplanung
- Eisstadion Davos / Virtuell | 3 Tage im Voraus | ca. 30 min

Trainingsplan CHF 290 / CHF 450

- Gemeinsame Analyse der Auswertung
 - Tipps für die zukünftige Trainingsplanung
 - Konkrete Trainingsplanung für 6, bzw. 12 Wochen
- Eisstadion Davos / Virtuell | 7 Tage im Voraus | ca. 60 min

Rückencheck CHF 70

- Rückencheck (M360)
 - Gemeinsame Analyse der Auswertung
 - Übungsblatt zur Rückenstärkung
- Eisstadion Davos | 3 Tage im Voraus | ca. 30 min

Körperzusammensetzung CHF 80

- Körperzusammensetzung (BIA)
 - Gemeinsame Analyse der Auswertung
- Eisstadion Davos | 3 Tage im Voraus | ca. 40 min

Gesundheits-Check-Up CHF 450

- Ärztlicher Check-Up, Lungenfunktionstest, Ruhe-EKG, Blutbild, Analyse und Beratung
 - Anfrage an Davos Sports & Health: info@davosportshealth.ch, 081 414 84 84
- Spital Davos | 14 Tage im Voraus | ca. 75 min

Weitere Leistungstests & Medizinische Massage

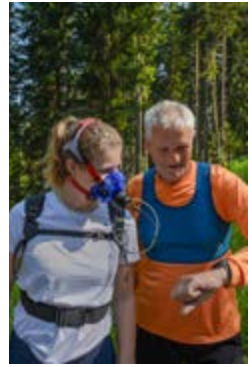
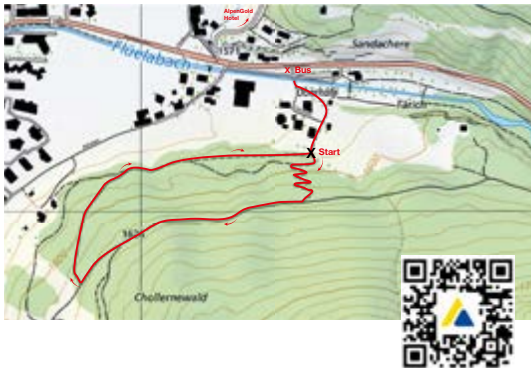
- Weitere Leistungstests für Stabilität, Kraft, usw. oder Termine für eine medizinische Massage können über folgende Nummern angefragt werden:
 - Leistungstests: info@davosportshealth.ch, 081 414 84 84
 - Massage: physiotherapie@spitaldavos.ch, 081 414 83 70
- Eisstadion Davos / Spital Davos | 7 Tage im Voraus

Winter & Sommer

Die Davoser Meile bietet die Möglichkeit, die sportliche Leistung direkt in der freien Natur zu messen. Saisonal ist die Davoser Meile auf das ganze Jahr ausgelegt, im Winter für Langlauf im Schnee und im Sommer für Trailrunning. Die Leistungsmessung fokussiert sich auf Breitensportlerinnen und -sportler sowie ambitionierte Athletinnen und Athleten.

Die Davoser Meile — im Sommer

Die Davoser Meile im Sommer bietet alpine Bergfrische im Hochsommer, Nadelwald, frische Gräser, Wurzeln, Steine, Aussicht auf die Berge und reine Bündner Bergluft - der ideale Ort für eine attraktive Trainingsstrecke.



Die Davoser Meile — im Winter

Die «Nachtloipe» in Davos wird täglich von vielen Sportlern bis 21 Uhr benutzt und liegt zentral erreichbar vor dem Dischmatal.

