



SIZILIEN *Laufwochen*

3. - 17. April 2010

14
Jahre

Trainieren wie die Profis: Train & Test Laufwochen

In herrlicher Landschaft und unter optimalen klimatischen Bedingungen der sizilianischen Frühjahrs Sonne finden Sie bei unseren Laufwochen zu einem idealen Formaufbau. In den beiden Wochen legen wir unterschiedliche Laufschwerpunkte. Abgerundet werden die Laufeinheiten durch unterstützendes Kraft- und Techniktraining, Videoanalyse sowie umfangreiches Stretchingprogramm.

Laufwoche 1: 03.-10.04.2010

Laufwoche 2: 10.-17.04.2010

Schwerpunkt: Erlebnisläufe

Schwerpunkt: Tempotraining

Praxis:

- 3 Erlebnisläufe in unvergesslicher Atmosphäre, u.a. Berglauf am Ätna oder Lauf durch das Anapotal
- Videoanalyse des Laufstils
- Kraft- und Techniktraining
- Stretching- und Gymnastikübungen
- Frühstückslauf

Theorie:

- Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining
- Ernährungsberatung

Praxis:

- Bahn- und Intervalltraining
- verschiedene Lauftrainingsformen
- Lauf-ABC und Laufschulung
- Videoanalyse des Laufstils
- Kraft- und Techniktraining
- Stretching- und Gymnastikübungen
- Frühstückslauf

Theorie:

- Herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining
- Ernährungsberatung



Hotel Arenella Resort****

Die großzügig konzipierte Vier-Sterne-Hotelanlage liegt im Südosten Siziliens, direkt an der Küste, freistehend, inmitten eines Naturgebietes. Es ist ein idealer Ausgangspunkt für alle Aktivitäten.

Die Hotelanlage besteht aus einem Haupthaus und mehreren über die Anlage verteilten zweistöckigen Nebengebäuden. Neben Rezeption, schönem Aufenthaltsraum, Bar, Restaurant befindet sich in der weitläufigen Anlage ein Süßwasser-Schwimmbad sowie das neu erbaute Wellness-Center.



Unser Leistungsüberblick

Folgende Leistungen können unsere Gäste in den Laufwochen mit Laufsport-Gutschein erwarten:

- Laufsportpaket mit
 - 1 Funktions-Shirt kurzarm im Sizilien-Design
 - 1 Trinkflasche
 - 1 Probe-Packung Seeberger
- Betreuung durch das FriendsOnBikes-Team
- Offizielle Begrüßung mit Präsentation
- Abschlussabend mit Bildershow am Freitag
- Vorträge und Lauf-Tipps
- Laufsport-Verpflegung täglich (Brötchen, Obst, Iso-Getränke, Wasser)
- Info-Tafel mit Tagesprogramm & Sonstigem dazu das Laufprogramm entsprechend den Schwerpunkten in den beiden Laufwochen sowie die kostenfreie Nutzung der Testgeräte.

Trainer:

Andrej Heilig, erfahrener Läufer und Triathlet (14facher Ironman- und Hawaii-Finisher), Dipl.-Ing. der Lebensmitteltechnologie Uni Hohenheim
Axel Stahl, Laufexperte und Inhaber des Sportgeschäfts Stahl Sport Shop

Zusätzliche Angebote wie z.B.. Rad fahren (Mieträder vorhanden) können genutzt werden.

Daten und Basispreise 2010

Preise pro Person und Woche in Euro	03.04.-10.04.		10.04.-17.04.	
	1Wo	VWo	1Wo	VWo
Einzelzimmer	655	455	655	455
Doppelzimmer	572	371	572	371
3-Bettzimmer	536	336	536	336
4-Bettzimmer	499	315	499	315

Preise in Euro - ohne Flug - für Hotel mit Halbpension inkl. Flughafentransfer (samstags) und Laufsportprogramm. Flughafentransfers von Fr. bis So. gegen Aufpreis. VWo= Verlängerungswoche
Bustransfers im Rahmen der Laufwochen werden abhängig von der Teilnehmerzahl gesondert berechnet

Partner Reisebuchung

TOPA Aktiv Reisen

Ursprungweg 32,
71623 Weil der Stadt
Tel.: 07033/537597, Fax.: 07033/537900
E-Mail: info@mallorca-aktiv.de
Internet: www.mallorca-aktiv.de



Partner Laufwochen



Weitere ausführliche Informationen bzw. unseren Katalog erhalten Sie unter:

www.radsportferien-sizilien.de