

Trainingscamp Laufen in Andalusien 05.03.11 - 19.03.11 im Hotel Tartessus **** in Novo Sancti Petri



Die Anlage (4 Sterne, 272 Wohneinheiten, 2 Etagen) befindet sich in ruhiger Umgebung im Feriengebiet Novo Sancti Petri, ca. 900 m zum feinen und weitläufigen Sandstrand. Ein Supermarkt und ein Spa in ca. 100 m und das schöne Ortszentrum in ca. 3 km Entfernung.



Komfortable, großzügig konzipierte Ferienanlage der gehobenen Mittelklasse mit schön angelegtem Swimmingpool, separatem Kinderpool, Sonnenterrasse mit Liegen und Schirmen (inklusive), umgeben von einer hübschen Gartenanlage. Großzügige Empfangshalle mit Rezeption, Bar, Internetecke und Restaurant.

Unterkunft: In hell und freundlich eingerichteten App. Typ B (ca. 50 qm) mit Wohn-/Schlafbereich, Klimaanlage (warm/kalt), Küche und einem sep. Schlafzimmer, Sat.-TV, Bad oder Dusche, WC und Balkon oder Terrasse. Max. Belegung: 3 Erw. Die App. Typ C (ca. 60 qm) verfügen bei gleicher Ausstattung über 2 sep. Schlafzimmer. Max. Belegung: 5 Erw. oder 4 Erw. + 1 Kind.



Trainingsinhalte

- *kurzes Training vor dem Frühstück
- *Haupttraining am späten Nachmittag (Strandläufe, Tempotraining, lange Dauerläufe, gemütlich Läufe in die nähere Umgebung)
- *Erstellung eines Trainingsplanes anhand eines ausführlichen Fragebogens
- *regelmäßige Trainingsbesprechung
- *Workshop und Vorträge zu Laufthemen
- *Koordinationsübungen
- *Kräftigungsgymnastik
- *Herzfrequenzorientierte Trainingssteuerung



Im Reisepreis eingeschlossene Leistungen:

Flug mit Air Berlin ab/bis Hamburg nach Jerez de la Frontera, Transfers Flughafen-Hotel-Flughafen, Unterbringung im gebuchtem Apartment, Training und Vorträge zu Laufthemen, Begleitung durch Trainer des Laufwerks, Abendessen am 1. Abend und Frühstück am 2. Morgen, Versicherungsschein



Ansprechpartner für Fragen zur Reise:

UHLENHORSTER REISEDIENST

Hartwicusstr. 6
22087 Hamburg
Tel.: 040 - 229 449 98
Fax: 040 - 288 078 44
Andreas.Meyer@u-rd.de

Ansprechpartner für Fragen zum Trainingsinhalt:

Laufwerk Hamburg e.V.

Hoheluftchaussee 42
20253 Hamburg
Tel.: 040 - 278 08 777
Fax: 040 - 278 08 474
info@laufwerk-hamburg.de