



Algarve- Trainingscamp mit Chris Münzing

im 5* VidaMar Resort Hotel Algarve in Albufeira

ab € 1406,- pro Person

TRAININGSCAMP Algarve

Nach vielen erfolgreichen Jahren bietet Laufsport Ulm euch nun ein neues Konzept in Portugal an!

Während hier nasskaltes, ungemütliches Klima herrscht, starten wir 2025 in der Sonne an der Algarve ins Training. Mandelblüte, Orangenbäume, eine frühlingshafte Brise, der Atlantik vor der Türe und ideale Trainingsbedingungen.

Trainingsvielfalt vom Feinsten erwartet euch und eine persönlichere Trainingsbetreuung habt ihr sicher noch nie gehabt. Mit dabei ist wieder ein erfahrenes Trainerteam. Wir haben Spaß, Freude, Abwechslung und richtig effektives Training für euch, das jedem Leistungsstand gerecht wird!

Die Teilnehmerkapazität ist auf 17 begrenzt. Es heißt also schnell sein und den Platz sichern.

Du bist hier richtig, wenn

- Du Freude an einer perfekten Trainingswoche hast
- Dir Einzel-Coaching wichtig ist
- Du mit Gleichgesinnten im portugiesischen Frühling in die neue Saison starten möchtest
- Du neue Trainingsimpulse mit persönlicher Betreuung rund um deinen Sport suchst
- Du 2025 einen Wettkampf planst und hier die Grundlage dafür legen möchtest.
- Du ein langjähriger Wettkampf-Junkie bist und dein Training effizient und mit neuem Schwung starten möchtest
- ein Laufeinsteiger bist, der nach den richtigen Impulsen für einen guten und gesunden Laufstil sucht
- Du Sport und Urlaub in einem Ambiente kombinieren möchtest, das keine Wünsche offenlässt.

Dann heißt es mitmachen in unserem 1-wöchigen TrainingsCamp an der Algarve vom 16. bis 23. März 2025

Was Du erwarten darfst:

- Sportliche Leitung Chris Münzing
- eine Woche perfekte Trainingsbedingungen (abwechslungsreiche Laufstrecken am Meer und ins Hinterland)
- Fitnessraum, Spa und Schwimmbad
- eine Top-Betreuung durch das Trainerteam von Isu
- **zwei Personaltrainings während der Trainingswoche**
- Täglich regenerative Einheit am Morgen plus zwei Trainingseinheiten im Tagesverlauf zusätzlich zum Personaltraining
- Trainingsgruppen auf dem Niveau entsprechend dem Trainingsstand der TeilnehmerInnen (Starter, Fortgeschritten & ambitioniert)
- Trainingsvielfalt vom Feinsten mit dem Knowhow eines Sportphysio

- Geführtes Training in allen Gruppen
- Lauftechnik-Übungen (Lauf-ABC)
- Abwechslungsreiche Laufstrecken von 5-30 km
- Kraft-, Technik- und Athletiktraining in der Gruppe oder auch im Fitnessraum des Hotels
- Sport und Urlaub in einem Ambiente das keine Wünsche offenlässt
- die portugiesische Frühlings-Sonne
- gemeinsame Abende
- Isu Teilnehmerpaket

Voraussichtlicher Trainingsplan:

7:30 Uhr:

Auftakt (täglich außer Abreisetag)

9:00-14:00 Uhr:

Personaltrainings – jeder Camp Teilnehmer erhält 2 individuelle Personaltrainings während der Trainingswoche zusätzlich zu den anderen genannten Trainings.

10:00 Uhr:

gemeinsames Lauftraining (zwei Gruppen)

15:30 Uhr:

Kraft-, Technik- und Athletiktraining.

DAS BIETET EURE UNTERKUNFT

Das VidaMar Resort Hotel Algarve ist ein luxuriöses Fünf-Sterne-Resort an der malerischen Algarve-Küste in Portugal. Das Hotel liegt direkt am Praia dos Salgados und bietet atemberaubende Ausblicke auf den Atlantik und die umliegenden Naturschutzgebiete.

Ein besonderes Highlight des VidaMar Resort Hotels ist die unmittelbare Nähe zu den Salgados Dünen und dem Naturreservat Lagoa dos Salgados, das ideal für Vogelbeobachtungen und Spaziergänge in der Natur ist. – das VidaMar Resort Hotel Algarve bietet für jeden Geschmack das passende Erlebnis in einer der schönsten Regionen Portugals

Das abwechslungsreiche und gesunde Essen sorgt für Genuss und Entspannung zwischen den Trainingseinheiten.

Einen ersten Blick auf unser Hotel kannst du hier werfen: [VidaMar Resort Hotel Algarve - Hoteldetailseite](#)

Weitere Informationen findet ihr unter [TrainingsCamp Algarve 2025](#) .

Eine Online-Anmeldung ist ebenfalls unter <https://www.hapag-loyd-reisebuero.de/ulm1/TrainingscampPortugal2025> möglich.

INGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

- Flug mit TUIfly (o.ä.) von Stuttgart nach Faro und zurück
voraussichtliche Flugzeiten:
Hinflug: X3 2818 05:50-07:50 Uhr
Rückflug: X3 2819 08:45-12:45 Uhr
- Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- Transfer Flughafen Faro – Hotel – Flughafen Faro
- 7 Übernachtungen im 5*- VidaMar Resort Hotel Algarve
- Halbpension
- ausgeschriebenes Trainingspaket mit Chris
- Zug zum Flug 2. Klasse
- Reiseunterlagen

REISEPREIS

Reisepreis im Doppelzimmer (DZX1) inkl. Trainingspaket pro Person: € 1406,-

Reisepreis im Einzelzimmer (DZX1) inkl. Trainingspaket pro Person: € 1661,-

(Mindestteilnehmer 8, max. 17 Teilnehmer, bei Nichterreichen der Teilnehmer behalten wir uns vor, 5 Wochen vor Reisebeginn die Reise evtl. abzusagen)

Rücktritt vor Reisebeginn:

Abweichend von unseren Reisebedingungen gelten für diese Reise folgende Stornobedingungen:
Die Entschädigung wird nach dem Zeitpunkt des Zugangs der Rücktrittserklärung des Kunden wie folgt berechnet:
bis zum 31. Tag vor Reiseantritt 40 %
ab dem 30. Tag vor Reiseantritt 60 %
ab dem 14. Tag vor Reiseantritt 80%
bis zum Tag des Reiseantritts oder bei Nichtantritt der Reise des Reisepreises

Reiserücktrittskostenversicherung:

Wir empfehlen den Abschluss eines umfassenden Reiseversicherungs-Pakets inklusive einer Reiserücktrittskostenversicherung, sowie einer Versicherung zur Deckung der Rück-führungskosten bei Unfall, Krankheit oder Tod. Für Covid 19 ist gegebenenfalls eine separate Versicherung erforderlich. Bitte sprechen Sie uns an.

Zahlungsbedingungen:

Bei Anmeldung werden 20% des Reisepreises als Anzahlung fällig. Den Restbetrag zahlen Sie bitte nach Erhalt der Rechnung. Die Unterlagen werden Ihnen nach Zahlungseingang zugesandt (ca. 1 Woche vor Reisebeginn).

An- und Abreisetag dienen ausschließlich zur Erbringung der vertraglichen Beförderungsleistungen.

EINREISEBESTIMMUNGEN und REISEHINWEISE:

(Stand: 17.06.2024)

Einreisebestimmungen:

Deutsche Staatsangehörige können mit einem gültigen Reisepass oder Personalausweis nach Portugal einreisen.

Von einer Einreise mit einem vorläufigen Personalausweis wird abgeraten, da dieser nicht immer anerkannt wird. Bezüglich der Einreisebestimmungen für nicht deutsche Staatsangehörige beraten wir Sie gerne.

Wir empfehlen dringend, sich regelmäßig und kurz vor Anreise über die Einreisebestimmungen Ihres Urlaubslandes zu informieren.

Impfbestimmungen: zurzeit sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Achten Sie darauf, dass sich die Standardimpfungen gemäß Impfkalender des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de) auf dem aktuellen Stand befinden.

Bitte informieren Sie sich auf jeden Fall rechtzeitig über die aktuellen Impf- und Gesundheitsbestimmungen des Reiselandes z.B. bei Ihrem Arzt, beim Centrum für Reisemedizin (www.crm.de) oder dem Tropeninstitut.

CO2- Kompensation:

Selbstverständlich haben Sie bei unseren Reisen auch die Möglichkeit, Ihren persönlichen CO2-Fußabdruck durch Unterstützung eines zertifizierten Klimaschutzprojektes auszugleichen. Dafür berechnen wir die individuelle CO2-Emission pro Reise und Person. Den Preis hierfür erfragen Sie bitte bei Ihrer Buchung. Ihre Ausgleichszahlung kommt der Nachhaltigen Forstwirtschaft in der Amazonasregion in Peru zugute. Bitte geben Sie bei der Buchung Ihrer Reise an, dass Sie den Kompensationsbeitrag leisten möchten und Sie erhalten dann hierfür eine Urkunde ausgehändigt.

Hinweis Namensmeldung: Aufgrund der mittlerweile sehr strengen Kontrollen beim Check-In bzw. bei der Einreise in das Reiseland, bitten wir Sie bei der Buchung der Reise darauf zu achten, dass ihr Name auf der Bestätigung mit den Angaben im Personalausweis/Reisepass übereinstimmt. Sollte der gemeldete Name vom Namen im Personalausweis/Reisepass abweichen, kann dies bei nachträglicher Korrektur zu erheblichen Umbuchungsgebühren oder bei Antritt der Reise ggf. zur Verweigerung der Einreise führen.

Hinweise zu COVID-19

(Stand: 17.06.2024)

Bitte beachten Sie, dass sich die Einreisebestimmungen des Heimat- oder Urlaubslandes auch kurzfristig ändern können. Wir empfehlen dringend, sich regelmäßig und kurz vor Anreise über die lokalen Bestimmungen und Hygienemaßnahmen der Reise-länder, der jeweiligen Flughäfen, der gebuchten Fluggesell-schaften und Unterkünfte zu informieren. Nutzen Sie hierfür die Internetseiten des Auswärtigen Amtes (www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise), der Flughäfen, Fluggesellschaften und Hotels.

Bitte beachten Sie außerdem die Hinweise auf der Internetseite des Bundesgesundheitsministeriums (www.bundesgesundheitsministerium.de), insbesondere die Regelungen für Einreisende nach Deutschland.

Halten Sie sich darüber hinaus über die Bestimmungen informiert, die für die Rückreise/Einreise in dem Bundesland Ihres Wohnortes und Ihres Rückkehrflughafens gelten. Diese können von den Beschlüssen auf Bundesebene abweichen.

Aktualisierte Reisehinweise zu Ihrer Buchung erhalten Sie mit den Reiseunterlagen.

Bitte geben Sie bei der Buchung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Sie auch im Falle kurzfristiger Änderungen erreichen können.

Veranstalter:

SÜDWEST Presse + Hapag-Lloyd Reisebüro GmbH + Co. KG,
Hafenbad 4, 89073 Ulm
in Kooperation mit TUI Deutschland GmbH, Karl-Wiechert-Allee
23, 30625 Hannover

Haftungsausschluss

Einverständniserklärung – Haftungsausschluß für das TrainingsCamp an der Algarve vom 16. bis 23. März 2025

1. Die Teilnahme am o. g. TrainingsCamp erfolgt auf eigenes Risiko. Die Organisatoren und Trainer übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art. Dies gilt auch für Unfälle, abhanden gekommene Kleidungsstücke und andere Gegenstände. Schadenersatzansprüche des Teilnehmers gegenüber den Organisatoren sind, gleich aus welchem Rechtsgrund, ausgeschlossen.

Weiterhin stelle ich die Organisatoren und mir zur Verfügung gestellten Trainer von jeglicher Haftung gegenüber Dritten frei, soweit diese Schäden im Zusammenhang mit meiner Teilnahme am TrainingsCamp erleiden. Eventuell anfallende Kosten trage ich selber.

2. Ich erkläre, dass ich für dieses TrainingsCamp ausreichend trainiert und körperlich gesund bin. Ich bin mir darüber im Klaren, dass das TrainingsCamp über teilweise unwegsames Gelände führt.

3. Es obliegt nicht den Organisatoren, Probleme der Teilnehmer zu regeln: körperliche oder geistige Probleme infolge körperlicher Erschöpfung, Muskel- und Gelenkschmerzen etc. muss jeder Teilnehmer selbst bewältigen. Wir helfen aber gerne.

4. Das Training findet auf öffentlichen Wegen und Straßen statt und es gilt die örtliche Straßenverkehrsordnung (StVO). Ich werde diese jederzeit einhalten.

Abschließend erkläre ich, dass ich diese Haftungsfreistellungserklärung gelesen habe und mit ihrem Inhalt einverstanden bin.

Name, Geburtsdatum

Ort, Datum

Unterschrift

Die Anmeldung mailen Sie bitte an:
Südwest Presse + Hapag-Lloyd Reisebüro, z.Hd. Andreas Martin
Email: andreas.martin@swphl.de
Tel.: 0731 / 1445-171 oder 0731 / 1445-979

Anmeldung zum Trainingscamp

Anmeldung zum Trainingscamp 2025 an die Algarve mit Trainer Chris Münzing – laufsport ulm

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung zusammen mit der Anzahlsrechnung (20% Anzahlung) zugesandt.

Zum Isu-Trainingscamp an der Algarve vom 16.03.25 – 23.03.2025 melde ich mich und alle weiteren genannten Personen verbindlich an:

1. Reisender

Name lt. Personalausweis _____

Vorname lt. Personalausweis _____

Geb. Datum _____

Straße / Haus-Nr _____

PLZ / Ort _____

Email _____

Telefon _____

- Doppelzimmer (DZX1) lt. Ausschreibung inkl. Trainingspaket 1406,- € pro Person
- Doppelzimmer zur Alleinbenutzung (DZX1) lt. Ausschreibung inkl. Trainingspaket 1661,- € pro Person
- Meine T-Shirt Größe (sponsoring by Isu)
- Bustransfer von Ulm zum Flughafen Stuttgart und zurück 59,- € (Mindestpersonen 8)

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Wir beraten Euch gerne dazu.

Ich erkenne für alle von mir angemeldeten Teilnehmer die Reisebedingungen des Veranstalters und der beteiligten Leistungsträger verbindlich an.

Ich erkläre ausdrücklich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller in dieser Anmeldung aufgeführten Teilnehmer einzustehen.

Ort, Datum und Unterschrift

Die Anmeldung mailen Sie bitte an:

Südwest Presse + Hapag-Lloyd Reisebüro, z.Hd. Andreas Martin

Email: andreas.martin@swphl.de

Tel.: 0731 / 1445-171 oder 0731 / 1445-979