



Mallorca - Trainingscamp mit Chris Münzing

im 4* Grupotel Gran Vista

ab € 839,- * pro Person

*zzgl. Trainingspakete (Läuferpaket oder Radfahrerpaket)

TRAININGSCAMP

Wir starten die Trainingssaison 2024 in der frühlingshaften Sonne auf Mallorca. Die Mandelblüte, Zitronenbäume, eine wärmende frische Brise und top Trainingsbedingungen an der Playa del Muro schaffen den idealen Rahmen für eine effektive Trainingswoche. Trainingsvielfalt vom Feinsten erwartet dich und es wird garantiert nicht langweilig. Ganz egal, ob du dich für die Laufgruppe oder die Teilnahme in einer Radgruppe entscheidest, die Intensität deines Trainingsprogramms bestimmst du selbst, so dass du deinen verdienten Urlaub genießen kannst und dir gleichzeitig den richtigen Kick für deinen Saisonstart holst .

Das 6-köpfige und erfahrene Trainerteam rund um Chris Münzing von Isu bietet Trainingsgruppen für Einsteiger und Fortgeschrittene. Damit ist garantiert, dass jede*r Teilnehmer*in in seinem Leistungsbereich betreut wird und so trainieren kann, dass er weder über- noch unterfordert wird.

Im Camp erwartet euch neben einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm nach dem aktuellsten Stand der Sportwissenschaft jede Menge Spaß und Trainingsvielfalt. Wie gewohnt stets mit einem Urlaubsflair, das jedem das richtige bietet.

Das abwechslungsreiche und gesunde Essen im 4-Sterne Grupotel Gran Vista&Spa sorgt für Genuss und Entspannung zwischen den Trainingseinheiten. Abends lassen wir den Tag auf der Dachterrasse des Hotels ausklingen und tauschen uns aus.

Auf Wunsch können auch Schwimmtrainings oder Physio-Leistungen vor Ort dazu gebucht werden.

Weitere Informationen findet ihr unter <https://www.laufsport-ulm.de/>

DAS BIETET EURE UNTERKUNFT

Das Grupotel Gran Vista & Spa ist ein wunderschönes Vier-Sterne-Hotel in Can Picafort, das sich im Herzen und Zentrum dieses Küstenortes befindet. Die Anlage ist von weitläufigen Gärten und Swimmingpools umgeben. Der Komplex besteht aus dem Hotel Gran Vista und den Aldea Gran Vista Apartments. Es ist ein idealer Ort, um einen ruhigen Urlaub zu verbringen, umgeben von großen Grünflächen, zwei groß angelegten Außenpools, einem beheizten Schwimmbecken für Kinder und nur 400 Meter vom Strand von Can Picafort entfernt. (https://grupotel.com/de/hotels/mallorca/can-picafort/gran-vista-sphotel_id=6&isOnlyAdults=0)

EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

- Flug mit TUIfly von Stuttgart nach Mallorca und zurück
voraussichtliche Flugzeiten:
Hinflug: X3 2172 06:00-08:00 Uhr
Rückflug: X3 2173 08:55-11:00 Uhr
- Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- 7 Übernachtungen im 4*- Grupotel Gran Vista
- Halbpension
- Zug zum Flug 2. Klasse
- Insolvenzversicherung und Veranstalterhaftpflicht
- Reisebegleitung durch Stefanie Verheyen -Südwest Presse Hapag-Lloyd Reisebüro

LÄUFERPAKET € 499,-

- Sportliche Leitung Chris Münzing
- die Leistungen des Radpaketes sind inklusive
- eine Woche perfekte Trainingsbedingungen (abwechslungsreiche Laufstrecken am Meer und ins Hinterland hinein, Fitnessraum, Spa und Schwimmbad)
- eine Top-Betreuung durch das Trainerteam von Isu
- Trainingsgruppen auf jedem Niveau entsprechend dem Trainingsstand der TeilnehmerInnen (Starter, Fortgeschritten & ambitioniert)
- Trainingsvielfalt vom Feinsten mit dem KnowHow eines Sportphysio
- Geführtes Tempotraining in allen Gruppen
- Lauftechnik-Übungen (Lauf-ABC)
- Abwechslungsreiche Laufstrecken von 5-30km
- Kraft-, Technik- und Athletiktraining in der Gruppe oder auch im Fitnessraum des Hotels
- Wer möchte kann das Lauftraining mit Radtraining für Einsteiger und Fortgeschrittene kombinieren
- Täglich regenerative Einheit am Morgen plus zwei Trainingseinheiten im Tagesverlauf (außer am longrun- und Ruhetag)
- Vorträge über Training und Regeneration
- Sport und Urlaub in einem Ambiente das keine Wünsche offen lässt
- Organisierter Ausflug mit dem Bus zu einem der schönsten Wochenmärkte der Insel nach Sineu (optional, Kostenbeitrag ca. 15 €)
- die spanische Frühlings-Sonne
- gemeinsame Abende
- individuell zu buchbare Physioleistungen / Schwimmtraining
- Isu Teilnehmerpaket

RADFAHRERPAKET € 399,- ohne Mietrad

- Sportliche Leitung Chris Münzing
- Zusatzeinheiten wie im Laufpaket beschrieben können vor Ort zugebucht werden
- eine Woche perfekte Trainingsbedingungen (abwechslungsreiche Radstrecken am Meer und ins Hinterland und bis in das Tramuntanagebirge hinein, Fitnessraum, Spa und Schwimmbad)
- eine Top-Betreuung durch das Trainerteam von Isu
- Geführte Trainingsgruppen auf jedem Niveau entsprechend dem Trainingsstand der TeilnehmerInnen (Starter & Fortgeschritten)
- Abwechslungsreiche Radstrecken von 40-120km, je nach Gruppenkonstellation
- Techniktraining auf dem Rad
- Vorträge über Training und Regeneration
- Sport und Urlaub in einem Ambiente das keine Wünsche offen lässt
- Organisierter Ausflug mit dem Bus zu einem der schönsten Wochenmärkte der Insel nach Sineu (optional, Kostenbeitrag ca. 15 €)
- die spanische Frühlings-Sonne
- gemeinsame Abende
- individuell zu buchbare Physioleistungen / Schwimmtraining
- Isu Teilnehmerpaket
- die Reservierung der Rennräder könnt ihr unter <https://www.huerzeler.com/de/mietrad-buchen> direkt vornehmen.

REISEPREIS

Reisepreis im Doppelzimmer pro Person: € 839,-

Reisepreis im Einzelzimmer pro Person : € 976,-

zzgl.Läuferpaket € 499,- oder Radfahrerpaket € 399,-

Mindestteilnehmerzahl 30 Personen. Das Angebot ist gültig bis 15.10.2023.

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: 30.05.2023)

Einreisebestimmungen:

Deutsche Staatsangehörige können mit einem gültigen Reisepass oder Personalausweis nach Spanien 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 Leserreisen 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. Das Projekt ist mit dem Gold-Status des Climate Community & Biodiversity Standards (CCBS) ausgezeichnet und leistet einen besonders hohen Beitrag zum Klimaschutz.

Bitte geben Sie bei der Buchung Ihrer Leserreise 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: 15.07.2023)

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 Fluggesellschaften 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 auf Mallorca vom 09. bis 16. März 2024

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 selber 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

per Email an: virtuell@swphl.de

Anmeldung zum Trainingscamp 2024 auf Mallorca mit Trainer Chris Münzing – laufsport ulm

Dieser Frühbucherpreis ist bis 15.10.2023 gültig.

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung zusammen mit der Anzahlungsrechnung (25% Anzahlung) zugesandt. Bei einer Mitgliedschaft im ASC übernimmt der ASC 50,00€ der Buchungsgebühren.

Der vom Teilnehmer zu bezahlende Preis reduziert sich damit um 50,00€.

Zum Isu-Trainingscamp im Grupotel vom 09.03.24 – 16.03.2024 melde ich mich und alle weiteren genannten Personen verbindlich an:

1. Reisender

Name lt. Personalausweis _____

Vorname lt. Personalausweis _____

Geb. Datum _____

Straße / Hs-Nr _____

PLZ / Ort _____

Email _____

Telefon _____

ASC Mitglied? _____

ASC Mitgliedsnummer _____

Doppelzimmer (DZX1) 839,- € pro Person

Doppelzimmer zur Alleinbenutzung (DZX1) 976,- € pro Person

zzgl. Läuferpaket 499,- € pro Person

zzgl. Radfahrerpaket 399,- € pro Person

Meine T-Shirt Größe (sponsoring by Isu)

Bustransfer von Ulm zum Flughafen Stuttgart und zurück 45,- € (Mindestpersonen 30)

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung und einer Coronaversicherung.

Wir beraten Sie 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. Frau Steffi Verheyen

Email: virtuell@swphl.de, www.virtuellesreisebuero.com

Tel.: 0731 / 1445-175 oder 0731 / 1445-979

Anmeldung zum Trainingscamp 2024 auf Mallorca mit Trainer Chris Münzing – laufsport ulm

Dieser Frühbucherpreis ist bis 15.10.2023 gültig.

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung zusammen mit der Anrechnungsrechnung (25% Anzahlung) zugesandt. Bei einer Mitgliedschaft im ASC übernimmt der ASC 50,00€ der Buchungsgebühren.

Der vom Teilnehmer zu bezahlende Preis reduziert sich damit um 50,00€.

Zum Isu-Trainingscamp im Grupotel vom 09.03.24 – 16.03.2024 melde ich mich und alle weiteren genannten Personen verbindlich an:

2. Reisender

Name lt. Personalausweis _____

Vorname lt. Personalausweis _____

Geb. Datum _____

Straße / Hs-Nr _____

PLZ / Ort _____

Email _____

Telefon _____

ASC Mitglied? _____

ASC Mitgliedsnummer _____

Doppelzimmer (DZX1) 839,- € pro Person

Doppelzimmer zur Alleinbenutzung (DZX1) 976,- € pro Person

zzgl. Läuferpaket 499,- € pro Person

zzgl. Radfahrerpaket 399,- € pro Person

Meine T-Shirt Größe (sponsoring by Isu)

Bustransfer von Ulm zum Flughafen Stuttgart und zurück 45,- € (Mindestpersonen 30)

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung und einer Coronaversicherung.

Wir beraten Sie 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. Frau Steffi Verheyen

Email: virtuell@swphl.de, www.virtuellesreisebuero.com

Tel.: 0731 / 1445-175 oder 0731 / 1445-979
