

# Mallorca

LAUFSPORTWOCHE 2019



ab CHF 1'095.-  
Details siehe Rückseite

- Laufwoche 1**                    **2.3. – 9.3.2019, Hotel & Spa S'Entrador Playa\*\*\*\*, Cala Ratjada**
- Laufwoche 2**                    **10.3. – 17.3.2019, Universal Hotel Lido Park\*\*\*\*, Peguera**
- Lauf- und Nordic Walking Woche**    **31.3. – 7.4.2019, Hotel & Spa S'Entrador Playa\*\*\*\*, Cala Ratjada**  
→ Zusammen mit der Lauf- und Nordic Walking Woche von Swiss Masters Running
- Trailrunning-Woche**        **14.4. – 21.4.2019, Universal Hotel Aquamarin\*\*\*, Sant Elm**

## ... und es läuft und wagt!

In allen vier Wochen trainieren mindestens 5 verschiedene Leistungsgruppen.

Die Laufwochen 1 und 2 eignen sich sowohl für ambitionierte Läufer, welche den Marathon deutlich unter drei Stunden laufen, wie auch für Hobbyläufer, welche 10 km in ca. 65 Minuten laufen können. In der Lauf- und Nordic Walking Woche werden fünf Laufgruppen und zwei Walkinggruppen angeboten. Geeignet ist die Woche für alle Genuss- und Powerwalker, ambitionierte Freizeidläufer, so wie auch für Läuferinnen und Läufer, welche für die 10 km-Strecke rund 70 Minuten benötigen. In der Trailrunning-Woche laufen wir mehrheitlich auf Singletrails. Hier findet sowohl der ambitionierte Trailläufer, als auch der Trailrunning-Rookie, welcher 10 km in ca. 65 Minuten laufen kann, eine Gruppe zum austoben. Die Programme beinhalten Dauerläufe, Long Runs, Fahrtspiel und Intervalltrainings. Daneben stehen Krafttraining, Kraus&Co, Laufschule und kurze, praxisbezogene Theorieinputs aus den Bereichen Laufsport, Trainings- und Ernährungslehre auf dem Programm. Begleitpersonen sind herzlich willkommen und dürfen selbstverständlich das eine oder andere Training mitmachen.

**Ziel** Ob Läufer, Nordic Walker oder Trailrunner, mit abwechslungsreichen und niveaugerechten Trainings unter fachkundiger Leitung verbesserst Du die Fitness, legst die Grundlagen für eine erfolgreiche Saison und verbringst eine gesellige Woche mit aufgestellten Leuten. Nebst dem Training sieht das Programm auch Freiräume vor, die individuell genutzt werden können.

**Hauptleitung** MegaJoule GmbH, **Dan Uebersax**, Ing. Agr. FH, 3. Bieler 100-km-Lauf 7:36:48 (2010), Marathonbestzeit 2:39:45 (2005), 7. Swisssalpine Marathon K78 (2011, 2012), **Luzia Schmid**, Marathonbestzeit 2:44:31 (2011), 3. Rang Swisssalpine Marathon S42 (2015) und weitere ortskundige Läufer/innen mit grosser Fachkompetenz und Erfahrung als Laufleiter/in.

**Für Fragen zu den Laufwochen stehen wir Dir gerne zur Verfügung** MegaJoule GmbH, Sonnenbergstrasse 20, 8508 Homburg, Tel +41 (0)52 763 41 23, dan@mega-joule.ch, www.mega-joule.ch



# In diesen Hotels finden die Laufsportwochen statt



Wohnbeispiel

## Universal Hotel Lido Park\*\*\*\*

### Peguera

Die einmalige Lage direkt am Meer, die gediegene Ausstattung und der Top-Service zeichnen dieses Hotel aus. Pool, Hallenbad, Jacuzzi, Fitnessraum, Sauna, Massagen. Elegante Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, Klimaanlage (kalt/warm), Telefon, Sat-TV, Mietsafe, kleinem Kühlschrank und Balkon zur Meerseite.

10.3. – 17.3.2019

ab CHF **1'180.–\***



Wohnbeispiel

## Universal Hotel Aquamarin\*\*\*

### Sant Elm

In malerischer Umgebung liegt das kleine Hotel an privilegierter Lage direkt am Meer zwischen zwei Sandstränden und am Fusse des Tramuntanagebirges. Komfortable Zimmer auf der Meer- und Landseite. Alle mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, Klimaanlage (kalt/warm), Telefon, Sat-TV, Mietsafe, kleinem Kühlschrank und Balkon.

14.4. – 21.4.2019

ab CHF **1'095.–\***



Wohnbeispiel

## Hotel & Spa S'Entrador Playa\*\*\*\*

### Cala Ratjada

Das beliebte Hotel liegt nur wenige Gehminuten vom Strand und rund 500m vom belebten Ortszentrum entfernt. Pool, Hallenbad, Fitnessraum, Sauna, Massagen, Jacuzzi. Moderne Zimmer mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, Klimaanlage (kalt/warm), Telefon, Sat-TV, Mietsafe, Minibar und Balkon, auch mit Meersicht buchbar.

2.3. – 9.3.2019 und 31.3. – 7.4.2019

ab CHF **1'180.–\***

\* Preise p.P., 1 Woche im DZ mit HP, inkl. Laufsport-Kursprogramm. Abflüge ab Zürich mit Swiss oder Edelweiss Air inkl. obligatorische Taxen, exkl. Versicherung und Dossiergebühr, Übernachtungssteuer (vor Ort zu bezahlen). Andere Zimmerkategorien auf Anfrage. **Frühbucherrabatt CHF 50.– für Buchungen bis 31.12.2018 eingerechnet.** Es gelten die ARVB der Universal Flugreisen AG, Vaduz (s. Hauptkatalog). Änderungen vorbehalten.



## ANMELDE-TALON

Ich melde mich/uns definitiv an für ...

- Laufwoche 1, Cala Ratjada
- Laufwoche 2, Peguera
- Lauf- und Nordic Walking Woche, Cala Ratjada
- Trailrunning-Woche, Sant Elm

Flug ab Zürich  Flug ab Basel (auf Anfrage)

Ich benötige eine Kombi-Reiseversicherung zu CHF 35.– (Annullierung, Reisezwischenfälle, Gepäck)

Ich habe eine eigene Versicherung

Mietstücke \_\_\_\_ Paar zu je CHF 25.–/Woche

Ort, Datum

Unterschrift

**Frühbucherrabatt CHF 50.– für Buchungen bis 31.12.2018 eingerechnet.**



2.3. – 9.3.2019	DZ	CHF 1'180.–	<input type="checkbox"/> DZ zur Alleinbenützung CHF 230.–	<input type="checkbox"/> Zuschlag DZ Meersicht CHF 70.–
10.3. – 17.3.2019	DZ Meerseite	CHF 1'180.–	<input type="checkbox"/> DZ zur Alleinbenützung CHF 150.–	<input type="checkbox"/> Zuschlag DZ Superior B CHF 40.–
31.3. – 7.4.2019	DZ	CHF 1'265.–	<input type="checkbox"/> DZ zur Alleinbenützung CHF 230.–	<input type="checkbox"/> Zuschlag DZ Meersicht CHF 140.–
14.4. – 21.4.2019	DZ	CHF 1'095.–	<input type="checkbox"/> DZ zur Alleinbenützung CHF 150.–	<input type="checkbox"/> Zuschlag DZ Meerseite CHF 50.–

Läufer  Nordic Walker (31.3. – 7.4.2019)

Begleitperson (minus CHF 150.–)

Vorname (gem. ID/Pass)

Name (gem. ID/Pass)

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Tel. (tagsüber)

e-Mail

Läufer  Nordic Walker (31.3. – 7.4.2019)

Begleitperson (minus CHF 150.–)

Vorname (gem. ID/Pass)

Name (gem. ID/Pass)

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Tel. (tagsüber)

e-Mail

Preise pro Person. Unterkunft im Universal Hotel Lido Park/Universal Hotel Aquamarin/Hotel & Spa S'Entrador Playa. Es gelten die ARVB der Universal Flugreisen AG, Vaduz (siehe Hauptkatalog). Änderungen vorbehalten.  
**Anmeldetalon zurücksenden an Universal Flugreisen AG, Gewerbeweg 15, FL-9490 Vaduz, gruppen@universaltravel.ch oder MegaJoule GmbH, Sonnenbergstrasse 20, 8508 Homburg, dan@mega-joule.ch**