

Mallorca

LAUFSPORTWOCHE 2020



Laufwoche 1	01.03. – 08.03.2020	Universal Hotel Lido Park****, Peguera
Laufwoche 2	22.03. – 29.03.2020	Hotel S'Entrador Playa****, Cala Ratjada
Lauf- und Nordic Walking Woche	29.03. – 05.04.2020	Hotel S'Entrador Playa****, Cala Ratjada
Trailrunning-Woche	12.04. – 19.04.2020	Universal Hotel Aquamarin***, Sant Elm
NEU im Herbst!		
Lauf- und Nordic Walking Woche	27.09. – 04.10.2020	Universal Hotel Lido Park****, Peguera → Zusammen mit der Lauf- und Nordic Walking Woche von Swiss Masters Running

Ob alt oder jung, schnell oder langsam, Frau oder Mann, Single oder Paar, Nordic Walker oder Läufer – bei uns sind alle herzlich willkommen!

Läufst Du den 10km-Wettkampf unter 35' oder benötigst Du um die 65'? Wenn ja, findest Du problemlos in einer unserer fünf Leistungsgruppen Unterschlupf. In den Lauf- und Nordic-Walking-Wochen bieten wir zusätzlich zu den fünf Laufgruppen zwei Nordic Walking Gruppen an. Vom Hotel aus können abwechslungsreiche Strecken in Angriff genommen werden.

Während wir in der Trailrunning-Woche fast ausschliesslich auf profilierten Singletrails laufen, ist in den anderen Wochen alles mit dabei; flach, profiliert, Asphalt, Feldweg, Waldweg, Singletrail, Sand und in Cala Ratjada auch die 400m-Bahn.

Das Programm beinhaltet Dauerläufe, Long Runs, Fahrtspiel und Intervall. Daneben stehen Krafttraining, Kraus&Co, Laufschule und kurze, praxisbezogene Theorieinputs aus den Bereichen Laufsport, Walking, Trainings- und Ernährungslehre auf dem Programm. Begleitpersonen sind herzlich willkommen und dürfen selbstverständlich das eine oder andere Training mitmachen. Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt.

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 und Luzia Schmid sowie weitere aktive und ortskundige Leiter/innen mit grosser Fachkompetenz und Erfahrung.

Für Fragen zu den Laufwochen stehen wir Dir gerne zur Verfügung: MegaJoule GmbH, Sonnenbergstrasse 20, 8508 Homburg, Tel +41 (0)52 763 41 23, info@megajoule.ch, www.megajoule.ch



Universal Flugreisen AG · Gewerbeweg 15 · FL-9490 Vaduz
Telefon 0848 81 11 88 oder +423 235 07 43 · www.universaltravel.ch



universal
Mallorca Ferien

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.

1.3. – 8.3.2020 und 27.9. – 4.10.2020

ab CHF **1'185.–***



Wohnbeispiel

Hotel & Spa S'Entrador Playa****

Cala Ratjada

Das beliebte Hotel liegt nur wenige Gehminuten vom Strand und rund 500 m 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.

22.3. – 29.3.2020 und 29.3. – 5.4.2020

ab CHF **1'185.–***



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.

12.4. – 19.4.2020

ab CHF **1'095.–***

* Preise p.P., 1 Woche im DZ mit HP, inkl. Laufsport-Kursprogramm. Abflüge ab Zürich mit Edelweiss Air inkl. obligatorische Taxen, exkl. Versicherung und Dossiergebühr, Übernachtungssteuer (vor Ort zu bezahlen). Andere Zimmerkategorien auf Anfrage. **Frühbucherrabatt CHF 50.– für Buchungen bis 31.12.2019 (Herbstwoche bis 15.3.2020) eingerechnet.** Es gelten die ARVB der Universal Flugreisen AG, Vaduz (s. Hauptkatalog). Änderungen vorbehalten.



ANMELDE-TALON

Frühbucherrabatt CHF 50.– für Buchungen bis 31.12.2019 (resp. 15.3.2020) eingerechnet.

Ich melde mich/uns definitiv an für ...

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

1.3. – 8.3.2020	DZ Meerseite CHF 1'185.–
22.3. – 29.3.2020	DZ CHF 1'185.–
29.3. – 5.4.2020	DZ CHF 1'270.–
12.4. – 19.4.2020	DZ CHF 1'095.–
27.9. – 4.10.2020	DZ Meerseite CHF 1'345.–

- DZ zur Alleinbenützung CHF 175.–
- DZ zur Alleinbenützung CHF 231.–
- DZ zur Alleinbenützung CHF 231.–
- DZ zur Alleinbenützung CHF 154.–
- DZ zur Alleinbenützung CHF 231.–
- Zuschlag DZ Superior B CHF 35.–
- Zuschlag DZ Meersicht CHF 70.–
- Zuschlag DZ Meersicht CHF 98.–
- Zuschlag DZ Meerseite CHF 56.–
- Zuschlag DZ Superior B CHF 49.–

Flug ab Zürich Flug ab Basel (tagesaktuelle Preise)

Läufer Nordic Walker (29.3. – 5.4.2020 / 27.9. – 4.10.2020) Begleitperson (minus CHF 150.–)

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

Person 1 Ja Nein
Person 2 Ja Nein

Vorname (gem. ID/Pass)	Name (gem. ID/Pass)
Strasse/Nr.	PLZ/Ort
Tel. (tagsüber)	e-Mail

Mietstücke ____ Paar zu je CHF 25.–/Woche

Läufer Nordic Walker (29.3. – 5.4.2020 / 27.9. – 4.10.2020) Begleitperson (minus CHF 150.–)

Ort, Datum

Unterschrift

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@megajoule.ch

