

Eine oder zwei Wochen Toskana Laufcamp mit der 2. Siegerin des München Marathons 08 + 09

Wollen auch Sie fit in das Frühjahr starten?

Dann kommen Sie mit und schütteln Sie die Wintermüdigkeit aus Ihren Knochen.

Trainieren Sie mit uns eine oder zwei Wochen in der Toskana vom 27.03. - 10.04.2010.

Was gibt es schöneres als im April bereits bei angenehmen 20 Grad den Sand unter den Füßen zu spüren oder durch den duftenden Pinienwald zu laufen?

Winterspeck ade, Sommerbadefigur wir kommen!

Das RUNNING Company Laufcamp ist für alle Leistungsklassen geeignet, vom Laufeinsteiger bis zum erfahrenen Marathon-Läufer. Das Training, wird auf Ihre individuellen Ziele abgestimmt. Unsere erfahrenen Coaches vermitteln Ihnen theoretische Kenntnisse und geben viele praktische Tipps. Bianca Meyer, die 2. Siegerin des München Marathons 08 + 09, wird für Sie als Coach vor Ort sein.

Wir bieten Ihnen eine oder zwei Wochen Qualitäts-Training nach dem bewährten RUNNING Company Erfolgsrezept. Sie starten bei uns mit einem Check zu Ihrer aktuellen Fitness und Ihren sportlichen Zielen. Darauf aufbauend entwickeln wir für Sie persönlich ein optimales Trainingsprogramm für Ihre Laufcamp Tage. Kein Training von der Stange sondern 100% Individualität und Professionalität – und der Spaß kommt auch nicht zu kurz.



Das RUNNING Company Laufcamp auf einen Blick

- Tägliches Training in Kleingruppen, das auf Ihre persönliche Fitness und sportlichen Ziele abgestimmt wird
- Video-Laufstilanalyse zur Verbesserung Ihres Laufstils
- Kontinuierliche Schulung Ihrer Lauftechnik mit Hilfe von Koordinationsübungen
- Krafttraining für Läufer und laufspezifische Stretchingprogramme
- Individuelle Trainingsanalyse und persönliche Trainingsberatung
- Theorieeinheiten rund um das Thema Laufen (z.B. Trainingslehre, Ernährung, Marathontraining)
- RUNNING Company Funktionslaufshirt

Neben dem Laufcamp bleibt Ihnen genügend Zeit, um die Toskana zu erkunden, die Strandsaison einzuläuten oder einfach das Dolce Vita Italiens zu genießen.

Nichtläufer-Paket

Natürlich bieten wir Ihrem Partner oder Ihrer gesamten Familie auch ein "Nichtläufer-Paket". Die Toskana ist um Ostern fernab von Touristenmassen der ideale Ort für Erholung und Entspannung. Und Strandurlaub ist auch Ostern herrlich.

Die Unterkunft

Ihre Unterbringung erfolgt in typisch italienischen Ferienwohnungen, die über eine Veranda sowie meist über einen Balkon und einen kleinen Garten verfügen und wunderschön im Pinienwald gelegen sind. Zum Meer sind es ca. 900 m. In den 2-stöckigen Wohnungen finden Sie im Erdgeschoss den Wohn-/Essbereich, mit kleiner Kochecke und WC. Im Obergeschoss befinden sich die beiden Schlafzimmer (mit Doppelbett oder Einzelbett) sowie das Dusch-Bad. Eine Waschmaschine ist auch vorhanden.



Die Verpflegung

Das Frühstück können Sie nach Ihren individuellen Wünschen in Ihrer Ferienwohnung zubereiten. Ein Bäcker, Metzger und kleiner Supermarkt sind im Ort zu finden.

Das Abendessen nehmen wir in einem rund 600 m entfernt gelegenen italienischen Ristorante ein. Es wird jeweils ein typisch italienisches 3-Gang-Menü serviert. Im Preis bereits enthalten ist Mineralwasser zu den Mahlzeiten. Alle anderen Getränke (z.B. Saft, Wein, Kaffee) sind gesondert zu bezahlen. Vegetarische Menüs sind auf Wunsch möglich.

Sie können Ihre Laufcamp Woche auch ohne Verpflegung buchen – Preise auf Anfrage.

Die Lage

Sie wohnen in Principina a Mare, einem kleinen Badeort in Mitten eines Pinienhains, am Rand eines Naturparks. Nördlich und südlich des Ortes erstreckt sich ein ca. 10 km langer, breiter, Sandstrand.

Nach Grosseto sind es 12 km, zum Fischerort Castiglione della Pescaia 15 km und Siena liegt rund 100 km nördlich. Weitere Sehenswürdigkeiten in der Umgebung sind die Heißen Quellen von Saturnia, der Naturpark Parco della Maremma oder die Etrusker Gräber.



Preise

- 1 Woche Laufcamp (inkl. Abendessen) Euro 579
- 2 Wochen Laufcamp (inkl. Abendessen) Euro 1049
- Einzelzimmer / „Nichtläufer-Paket“ auf Anfrage
- Sie haben einen Sonderwunsch?
Kein Problem, fragen Sie uns bitte!

Anmeldung

Anmelden können Sie sich per Mail an:
info@runningcompany.de, Betreff: Toskana Laufcamp
Oder Sie rufen uns an unter 089 / 28 97 35 40.

Der **Anmeldeschluss ist am 15.02.2010**.
Die Mindestteilnehmerzahl für die zweite Laufcamp Woche beträgt acht Personen.

www.runningcompany.de