

Eine, zwei oder drei Wochen Toskana Laufcamp 2012

Mit der Vierten der Deutschen Marathon Meisterschaften 2011

Wollen auch Sie fit ins 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 von Sa, 31.3. - Sa, 14.4.2012.

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

Winterspeck ade, Sommerbadetraumfigur wir kommen!

Wir bieten Ihnen eine, zwei oder drei Wochen Qualitätstraining 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 Ihr Laufcamp. Bei uns gibt es kein Training von der Stange, sondern 100% Individualität und Professionalität – und der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz.

Das RUNNING Company Laufcamp ist für ALLE Leistungsklassen geeignet. Vom Laufeinsteiger bis zum erfahrenen Marathonläufer sind alle herzlich willkommen.

Bianca Meyer, erfolgreiche Marathonläuferin (Bestzeit 2:48h) und Vierte der Deutschen Marathon Meisterschaften 2011, wird für Sie als Coach vor Ort sein.



Das RUNNING Company Laufcamp auf einen Blick

- Eine, zwei oder drei Wochen Laufcamp-Spaß von Sa, 31.3 bis Sa, 21.4.2012 in Cecina Mare (Toskana, Italien)
- Tägliches Lauftraining in Kleingruppen – speziell entwickelt für Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele
- Video-Laufstilanalyse und Lauftechnik-Training (Lauf-ABC, Koordinationstraining)
- Krafttraining für Läufer und laufspezifische Stretchingprogramme
- Individuelle Trainingsanalyse und -beratung sowie interessante Vorträge (z.B. Trainingsplanung, Lauftechnik)
- Unterbringung in modernen Bungalows und Abendessen im Restaurant
- RUNNING Company Funktionslaufshirt
- Anmeldeschluss ist am 2.1.2012; spätere Buchungen bei Anfrage ggf. möglich

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

Nicht-Läufer-Paket

Natürlich bieten wir Ihrem Partner oder Ihrer gesamten Familie auch ein Nicht-Läufer-Paket. Die Toskana ist im April der ideale Ort für Erholung und Entspannung. Und Strandurlaub ist Ostern besonders herrlich.

Die Unterkunft

Wohnen werden Sie in einer schönen Ferienanlage in Cecina Mare, wenige Gehminuten vom Strand entfernt. Die modern eingerichteten Bungalows mit Terrasse (2er- bis 4er-Belegung möglich) verfügen über Wohnzimmer mit Kochnische, ein bzw. zwei Schlafzimmer, Bad mit Dusche, Heizung und Sat-TV.

Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmer wählen. Auch als Alleinreisende(r) können Sie ein „halbes“ Doppelzimmer bei uns anfragen. Wir versuchen einen Zimmerpartner für Sie zu finden.

In der Anlage können Sie vielfältig sportlich aktiv werden mit Tischtennis, Tennis, Fußball (Gebühr) oder Boccia. Ebenso können Sie das Fitnessstudio und den 25m-Pool (nicht geheizt) nutzen oder sich in Whirlpool / Sauna (Gebühr) entspannen. Unsere kleinen Gäste vergnügen sich auf dem Spielplatz. Außerdem steht Ihnen vor Ort eine Wäscherei mit Münzwasch- und Trockenautomaten sowie WLAN im Rezeptionsbereich zur Verfügung.



Die Verpflegung

Tagsüber können Sie sich selbst verpflegen. Verschiedene Einkaufsmöglichkeiten finden Sie in der Nähe. Das Abendessen nehmen wir gemeinsam im Restaurant in der Ferienanlage ein. Es wird ein typisch italienisches Drei-Gänge-Menü und Mineralwasser serviert. Auf Wunsch bieten wir Ihnen auch vegetarische Menüs oder ein Laufamp Paket ohne Verpflegung.

Die Lage

Cecina Mare liegt im Westen der Toskana, rund 60 km von Pisa (nächstgelegener Flughafen mit sehr guter Zuganbindung nach Cecina) entfernt. In unmittelbarer Umgebung finden Sie zahlreiche Buchten mit glasklarem Wasser, erholsame Thermalquellen und herrliche Natur. Die weißen Strände von Vada bieten Ihnen Karibik Feeling pur und sind nur rund 8 km entfernt.

In der Umgebung finden Sie mit den Kunststädten Florenz, Siena, Volterra oder Pisa auch kulturelle Toskana Highlights.



Preise & Anmeldung

1 Wo. Camp inkl. Übernachtung und Abendessen ab 720€ (Doppelzimmer im Appartement mit zwei Schlafzimmern).

Anmelden können Sie sich per E-Mail an:
info@runningcompany.de, Betreff: Toskana Laufcamp.
Oder rufen Sie uns an unter Tel +49 89 28 97 35 40.

Anmeldeschluss ist am 2.1.2012.

Spätere Buchungen sind ggf. möglich. Fragen Sie gerne bei uns an, wir versuchen es möglich zu machen.

Ausblick Laufcamp Höhenttraining + Wellness (Sep)

Optimal vorbereitet in den Herbst(halb)marathon, 10 km Lauf oder einfach nur die Seele baumeln lassen?

Unser Laufcamp Höhenttraining+Wellness vom 6.-17.9.12 bietet Ihnen beides. Livigno liegt 1800m hoch und besticht durch herrliches Alpenpanorama. Das lang gezogene Hochtal bietet Ihnen exzellente Trainings- und Urlaubsmöglichkeiten. Das schöne 4*-Wellness-Hotel verwöhnt außerdem Körper und Seele.

Weitere Informationen: www.runningcompany.de