

# 1 oder 2 Wo Lanzarote Laufcamp 21.1. – 4.2.2022

\*\*\* Mit der München Marathon Siegerin 2017 \*\*\*

Lanzarote ist seit Jahren DIE Sportinsel der Kanaren und ein Trainingsparadies für Profis und Hobbysportler. Begleite uns im Januar / Februar, wenn es hier zu Lande so richtig ungemütlich ist, in unser Laufcamp auf die Vulkaninsel. Verbinde Erholung und Sport zum Urlaub der besonderen Art und entfliehe dem Winter.

**Das RUNNING Company Lanzarote Laufcamp ist für ALLE geeignet** – vom Laufeinsteiger bis zum Marathonläufer.

Du startest deinen Laufurlaub mit einem Check zu deiner Fitness und deinen sportlichen Zielen. Darauf aufbauend entwickeln wir dein persönliches Laufcamp-Trainingsprogramm. Bei uns gibt es kein Training von der Stange, sondern ganz viel Individualität. Ob Verbesserung deiner Lauftechnik mittels Video-Laufstilanalyse, Dauerläufe und Tempoeinheiten oder Läufer-Krafttraining – Langeweile kommt bei uns keine auf. Interessante Vorträge zum Thema Laufen runden unser Programm ab.

Bianca Meyer, erfolgreiche Marathonläuferin (Bestzeit 2.48h), mehrfache Deutsche Meisterin und München Marathon Siegerin 2017, wird für dich als Coach vor Ort sein.



## Das RUNNING Company Lanzarote Laufcamp

- Eine oder zwei Wochen Laufurlaub von Fr, 21.1. – Fr, 4.2.2022 in Puerto del Carmen (Lanzarote, ESP)
- Übernachtung im 4\* Strand-Hotel, (Whirl-)Pool, Fitnesscenter, Sauna und Halbpension (inkl. Mineralwasser)
- Tägliches Lauftraining in Kleingruppen – speziell entwickelt für deine individuellen Bedürfnisse und Ziele
- Video-Laufstilanalyse und Lauftechnik-Training (Lauf-ABC, Koordinationstraining)
- Krafttraining und funktionelles Training für Läufer
- Individuelle Trainingsanalyse und -beratung sowie interessante Vorträge (z.B. Lauftechnik, Trainingsplanung)
- Anmeldeschluss am 15.11.2021, spätere Buchungen für 100 € Aufpreis möglich (bei Zimmerverfügbarkeit!)

Neben dem Lauftraining bleibt dir genügend Zeit, traumhaften Badeurlaub zu genießen, die Vulkaninsel zu entdecken, lange Strandspaziergänge zu machen oder die Seele baumeln zu lassen.

## Nicht-Läufer-Paket

Natürlich bieten wir deinem Partner oder deiner ganzen Familie auch ein Nicht-Läufer-Paket. Lanzarote bietet tolle Möglichkeiten zum Mountainbiken und Rennradfahren, Golfen, Tauchen, Surfen, Wandern und natürlich alles für erholsamen Strandurlaub. Die Temperaturen betragen auf der Vulkaninsel in dieser Jahreszeit über 20°C und die Sonne scheint unglaubliche zehn Stunden am Tag. Das ist deine Chance, dem Winter zu entfliehen!

## Hotel & Verpflegung

Das ruhig gelegene **4\*-Strand-Hotel** Las Costas liegt direkt am langen, feinsandigen Strand Playa de Los Pocillos. Der Strand ist mit der Blauen Flagge der Europäischen Umweltbehörde prämiert. Das bungalowstyle Strand-Hotel bietet dir einen beheizten Pool mit großer Sonnenterrasse, Whirlpool, Sauna und Beautypoint (Gebühr). Sportlich aktiv werden kannst du im Fitnessraum, beim (Tisch-)Tennis oder Squash; außerdem gibt es einen Kinderspielplatz. In der Lobby kannst du kostenloses WLAN nutzen. Das Hotel ist mehrfach mit dem HolidayCheck-Award ausgezeichnet.

Die modern eingerichteten Zimmer (30-35 m<sup>2</sup> groß) verfügen über Klimaanlage, Minibar, Telefon, Sat-TV, Bad mit Wanne oder Dusche, Föhn, Safe (Gebühr), Terrasse, kostenloses Internet via LAN-Kabel und WLAN.

Drei Zimmer-Typen stehen zur Auswahl:

- **Doppelzimmer Standard:** Erdgeschoß, Terrasse mit Blick in Richtung Garten oder Berge
- **Doppelzimmer mit seitlichem Meerblick:** Erdgeschoß / 1. OG, Terrasse mit seitlichem Meerblick
- **Doppelzimmer mit direktem Meerblick:** Erdgeschoß / 1. OG, Terrasse mit direktem Meerblick

Als **Alleinreisender** kannst du auch ein **halbes Doppelzimmer anfragen**. Wir suchen einen netten Zimmerpartner für dich. Außerdem kannst du das **Doppelzimmer Standard zur Einzelnutzung** buchen (limitiertes Kontingent!).

Zum **Frühstück und Abendessen** bedienst du dich an großen, abwechslungsreichen Buffets mit kalten und warmen Speisen. Auch Vegetarier und Veganer werden hier glücklich. Mineralwasser ist beim Abendessen inklusive.



## Puerto del Carmen

Puerto del Carmen ist ein ehemaliges Fischerdorf und zählt heute zu den beliebtesten Ferienorten auf Lanzarote. Du findest dort alles für herrlichen Urlaub:

Einen weitläufigen Sandstrand, viele Cafés, Restaurants, Geschäfte und auch Ruhe.

Vor unserem Hotel verläuft die Ironman Lanzarote Marathon-Strecke. Außerdem gibt es schöne Crosslaufstrecken, herrliche Laufwege mit Meerblick und Trails. Möglichkeiten für Strandläufe und eine Laufbahn sind ebenso vorhanden.



## Preise & Anmeldung

**1 Wo Camp im 4\*Hotel mit Halbpension ohne Flug ab 855€** (bei Übernachtung im Doppelzimmer Standard).

**Anmelden kannst du dich per E-Mail an:**

info@runningcompany.de, Betreff: Lanzarote Laufcamp.

Oder rufe uns an – Tel: +49 (0)89 28 97 35 40.

**Infos:** [www.runningcompany.de/lanzarote-laufcamp](http://www.runningcompany.de/lanzarote-laufcamp)

**Anmeldeschluss ist am 15.11.2021**

Spätere Buchungen sind ggf. für 100 € Aufpreis möglich.

## Ausblick Toskana Laufcamp April 2022

Was gibt es Schöneres, als Ostern bei 20 Grad den Sand unter den Füßen zu spüren und im Shirt durch den duftenden Pinienwald zu laufen?

Wir bieten dir in den beiden Osterwochen 2022 eine oder zwei Wochen Toskana Laufcamp mit Erholungsgarantie.

**Weitere Informationen:**

[www.runningcompany.de/toskana-laufcamp](http://www.runningcompany.de/toskana-laufcamp)