



# Swiss Masters Running

## Lauf- und Nordic Walking Woche

### 01. – 08. April 2018 ... und es läuft und wakt!

**Frühbucherrabatt**  
**Fr. 50.- für**  
**Buchungen bis**  
**31.12.2017**  
**eingerechnet**

#### Die Aktivwoche für Nordic Walker, Hobby- und Freizeitläufer

In der Aktivwoche kommen sowohl ambitionierte Freizeitläufer, wie auch Geniesser und Begleitpersonen auf ihre Kosten. In **5 Laufgruppen** und **2 Nordic Walking Gruppen** (Genuss- und Powerwalker) erkunden wir die abwechslungsreichen Strecken direkt vom Hotel aus. Nebst dem guten Standort für die Trainings hat das Hotel auch einen grossen Wellnessbereich. Das Programm beinhaltet Dauerläufe, Long Runs, Fahrtspiel, Intervalltraining, läuferspezifisches Krafttraining, Kraus&Co, Laufschiule, Gymnastik und kurze Theorieinputs. Preis pro Person und Woche im Doppelzimmer mit Halbpension im Hotel & Spa S'Entrador Playa\*\*\*\* in Cala Ratjada, inkl. Flug, Transfer, obligatorischer Taxen und Frühbucherrabatt, exkl. Versicherung und Dossiergebühr: Mit Lauf- und Nordic Walking Kursprogramm ab Fr. 1'265.-, für Begleitpersonen ab Fr. 1'115.-. Beschränkte Teilnehmerzahl.

<b>Name</b> (gemäss ID):
<b>Vorname</b> (gemäss ID):
<b>Strasse:</b>
<b>PLZ/Ort:</b>
<b>Tel:</b>
<b>e-Mail:</b>

<b>Name</b> (gemäss ID):
<b>Vorname</b> (gemäss ID):
<b>Strasse:</b>
<b>PLZ/Ort:</b>
<b>Tel:</b>
<b>e-Mail:</b>

Läufer/in:       Begleitperson:   
 Nordic Walker:       Mietstöcke:  (Fr. 25.-/Woche)  
 Doppelzimmer zur Einzelbenutzung:  (+ Fr. 240.-/Wo)  
 Doppelzimmer mit Meersicht:  (+ Fr. 140.-/Wo)  
 Reiseversicherung (SOS, Gepäck, Annullierung):  (Fr. 35.-)  
 Abflug ab: Zürich  Basel  Genf \* Bern \*  
 \*auf Anfrage

Läufer/in:       Begleitperson:   
 Nordic Walker:       Mietstöcke:  (Fr. 25.-/Woche)  
 Doppelzimmer zur Einzelbenutzung:  (+ Fr. 240.-/Wo)  
 Doppelzimmer mit Meersicht:  (+ Fr. 140.-/Wo)  
 Reiseversicherung (SOS, Gepäck, Annullierung):  (Fr. 35.-)  
 Abflug ab: Zürich  Basel  Genf \* Bern \*  
 \*auf Anfrage

**Infos/Anmeldung an:** Swiss Masters Running, Dan Uebersax, Sonnenbergstrasse 20, 8508 Homburg, [www.smr.ch](http://www.smr.ch), [mastersrunning@smrun.ch](mailto:mastersrunning@smrun.ch), 052 763 41 23

