

Swiss Masters Running

Lauf- und Nordic Walking Woche

01. – 08. April 2017

Die Aktivwoche für Nordic Walker, Hobby- und Spitzenläufer

In der Aktivwoche kommen sowohl die Spitzenläufer, die ambitionierten Freizeitläufer, wie auch die Geniesser und Begleitpersonen auf ihre Kosten. Wir erkunden die abwechslungsreichen Lauf- und Nordic Walking Strecken in sechs Leistungsgruppen (5 Lauf- und 1 Nordic Walking Gruppe). Das Programm beinhaltet Dauerläufe, Long Runs, Fahrtspiel, Intervalltraining, läuferspezifisches Krafttraining, Kraus&Co, Laufschule, 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. 1145.-, für Begleitpersonen ab Fr. 995.-

Frühbucherrabatt
Fr. 50.- für
Buchungen bis
31.12.2016
eingerechnet

Name (gemäss ID): _____

Vorname (gemäss ID): _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel: _____

e-Mail: _____

Läufer/in: ☐

Begleitperson: ☐

Nordic Walker: ☐

Mietstöcke: ☐ (Fr. 25.-/Woche)

Doppelzimmer zur Einzelbenutzung: ☐ (+ Fr.160.-/Wo)

Doppelzimmer mit Meersicht: ☐ (+ Fr.70.-/Wo)

Reiseversicherung (SOS, Gepäck, Annullierung): ☐ (Fr. 35.-)

Abflug ab: Zürich ☐ Basel ☐ Genf ☐* Bern ☐*

*auf Anfrage

Name (gemäss ID): _____

Vorname (gemäss ID): _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel: _____

e-Mail: _____

Läufer/in: ☐

Begleitperson: ☐

Nordic Walker: ☐

Mietstöcke: ☐ (Fr. 25.-/Woche)

Doppelzimmer zur Einzelbenutzung: ☐ (+ Fr.160.-/Wo)

Doppelzimmer mit Meersicht: ☐ (+ Fr.70.-/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, mastersrunning@smr.ch, 052 763 41 23

