



RUN³ RUNNING CAMP 2015 in Andalusien & Mallorca

Startet mit Carsten Eich und seinem Expertenteam ins Laufjahr 2015 und genießt bei den „RUN³ Running Camps“ in Andalusien und auf Mallorca die ersten Sonnenstrahlen des neuen Jahres.

Unser Camp in **Andalusien** findet in Novo Sancti Petri in der Nähe von Chiclana direkt am Atlantik statt. Das Laufrevier in Süds Spanien zeichnet sich durch einen fast 9km langen und bei Ebbe perfekt zu belaufenen Sandstrand aus. Aber auch die Laufstrecken entlang der Küste zu malerischen Leuchttürmen oder kleinen Fischerdörfern bieten eine willkommene Abwechslung für Läufer aller Leistungsbereiche. Unser Hotel Iberostar Royal Andalus liegt direkt am Strand und bietet Erholung pur auf Vier-Sterne-Niveau.

Auf **Mallorca** finden unsere Camps im Nordosten der Insel in der Bucht von Alcudia statt. Zahlreiche Laufstrecken entlang der Küste und im Hinterland bieten jede Menge Abwechslung, sogar ein Berg für leichte Trailläufe steht hier zur Verfügung. Dabei bietet unser Hotel JS Alcudi Mar alle Annehmlichkeiten eines Vier-Sterne-Hotels zu einem überzeugenden Preis/Leistungsverhältnis.

Auch das Programm bei allen drei RUNNING CAMP'S kann sich sehen lassen. Durch die Unterstützung unserer Partner „aktiv Laufen“, ASICS, Polar und HIGH5 werden wir wie gewohnt ein buntes Programm aus Theorie und Praxis anbieten. Zahlreiche Vorträge und Workshops wechseln sich mit Praxiseinheiten ab, so dass jeder Teilnehmer sein ganz persönliches Wochenprogramm aufstellen kann. So wird auch immer genügend Zeit für erholsame Stunden und Ausflüge sein, denn Mallorca und Andalusien bieten gerade im Frühjahr zahlreiche sehenswerte Ausflugsziele.

Achtung: Termin 22.-29.März 2015 auf Mallorca bereits ausgebucht, für die Termine 02.-09.März 2015 in Andalusien und 15.-22.März 2015 auf Mallorca stehen derzeit noch freie Plätze zur Verfügung. Jetzt anmelden und optimal in die Laufsaison 2015 starten.

aktiv Laufen

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

HIGH5
SPORTS NUTRITION

asics

Andalusien / Novo Sancti Petri / Hotel Iberostar Royal Andalus

Termin: 02. - 09. März 2015 - **jetzt buchen**

- Montag als An/Abreisetag
- Programm Dienstag bis Sonntag
- Individuelle Verlängerung jederzeit möglich
- **Buchungscode: 16028 B**

Buchbar über das Thomas Cook Reisebüro Viernheim unter 06204 / 919950 oder per Mail an viernheim@thomascok.de

Buchbar auch in jedem anderen Neckermann Reisebüro, Buchungsinformationen per Mail an: mail@carsten-eich.de
Nur buchbar mit Hotel Iberostar Royal Andalus

Mallorca / Alcudia / Hotel JS Alcudi Mar

Termin: 15. - 22. März 2015 - **jetzt buchen**

Termin: 22. - 29. März 2015 - **ausgebucht**

- Sonntag als An/Abreisetag
- Programm Montag bis Samstag
- Individuelle Verlängerung jederzeit möglich
- **Buchungscode: 11AAK A**

Buchbar in jedem Neckermann Reisebüro an Hand der Ausschreibung im Neckermann Sports Katalog Winter 2014/15.

Die Katalogausschreibung könnt ihr auch direkt per Mail an mail@carsten-eich.de anfordern.

Nur buchbar mit Hotel JS Alcudi Mar

Auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk für Läufer?

Bei all meinen Vorträgen, Workshops und Laufreisen spielt das Thema „Effektive Trainingssteuerung eine zentrale Rolle. Daher bin ich auch ein absoluter Fan von Herzfrequenzgesteuertem Ausdauertraining. Testaktionen mit den neuesten Modellen von Polar gehören zu meinem Tagesgeschäft.

Nun ist es aber Zeit sich von den Testuhren des Jahrgangs 2014 zu trennen. Für alle die noch auf der Suche nach dem idealen Weihnachtsgeschenk für einen Läufer sind oder sich selbst belohnen wollen, bietet sich eine tolle Gelegenheit zum absoluten Top-Preis.

POLAR RC3 GPS Herzfrequenz

- Trainingssteuerung an Hand der Herzfrequenz
- Distanz- und Geschwindigkeitsmessung durch integriertes GPS
- Wiederaufladbarer Akku
- Auswertung und Dokumentation auf www.polarpersonaltrainer.com
- Farben: orange, blau und schwarz

Empfohlener VK im Handel: 279,95 €

Preis Testgeräte: 150,- €



POLAR RCX3 Run Herzfrequenz

- Trainingssteuerung an Hand der Herzfrequenz
- Distanz- und Geschwindigkeitsmessung mit S3 Fußsensor
- Schlankes Design
- Auswertung und Dokumentation auf www.polarpersonaltrainer.com
- Farbe: schwarz

Empfohlener VK im Handel: 249,95 €

Preis Testgeräte: 120,- €



Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. gegen Rechnung und kostenlosem Versand nach Zahlungseingang. Kein Risiko da 2 Jahre Herstellergarantie von Polar ab Rechnungsdatum. Alle Uhren werden mit neuem Textilgurt und Ersatzbatterie für den HF Sender ausgeliefert. Es handelt sich um gebrauchte Testuhren, welche technisch und optisch in sehr gutem Zustand sind.

Bestellungen per Mail an mail@carsten-eich.de solange Vorrat reicht



Aldiana
Urlaub unter Freunden

ASICS Laufwoche

mit Carsten Eich
Aldiana
Fuerteventura

09.02.-13.02.2015

„Laufen kann eigentlich jeder!“ – doch wir zeigen die Spaß und die Motivation niemals auf der (Lauf-)Strecke bleiben und dass Laufen mit Gleichgesinnten bei Aldiana viel mehr ist als monotones Joggen. Persönliche Beratung, individuelle Trainingstipps sowie einen Einblick in den Trainingsalltag eines Top-Athleten bekommen Sie bei der Laufwoche mit Carsten Eich und seinem Team.

Reisetermin: z.B.: 07.02.-14.02.2015

7 Tage inklusive Flug
ab/bis Düsseldorf
All Inclusive im DZ,
pro Person ab

€ 1.109,-

zzgl. Teilnahmegebühr

€ 129,-

Buchung in Ihrem Reisebüro oder unter www.aldiana.de



Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr



An dieser Stelle möchte ich Euch allen ein frohes Weihnachtsfest und ein paar besinnliche Stunden im Kreise der Familie wünschen. Lasst die Laufschuhe einfach mal in der Ecke stehen und genießt die Zeit im Kerzenschein. So habt ihr auch die Zeit Euch neue Ziele und Herausforderungen fürs Laufjahr 2015 zu setzen. In diesem Sinne wünsche ich euch allen einen guten Rutsch ins neue Jahr, viel Erfolg und Gesundheit. Auch 2015 ist RUN³Konzept wieder gern für Euch da und es warten viele spannende Projekte rund ums Laufen auf uns alle.
Euer Carsten Eich & RUN³ Team.

Carsten Eich im WEB & auf Facebook

Aktuelle News und Profitipps von Carsten Eich und RUN³Konzept gibt es natürlich auch auf unserer Homepage unter www.carsten-eich.de oder www.run3konzept.de; schaut doch einfach mal vorbei.



Aktuelle Infos bekommt Ihr jederzeit über Facebook, einfach QR Code scannen und eine Freundschaftsanfrage starten, ich freue mich auf Eure Kontaktaufnahme unter <https://www.facebook.com/carsten.eich.3>