

RUNNING CAMPS MIT CARSTEN EICH

MALLORCA - HOTEL JS ALCUDI MAR 2020



Startet mit Carsten Eich und seinem Expertenteam perfekt in die Laufsaison 2020. Die professionelle Laufwoche auf Mallorca bietet neben täglichem Lauftraining und Vorträgen auch Workshops zu den Themen Trainingssteuerung und Auswertung. Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer ein ASICS Funktions-shirt mit Running Camp-Aufdruck, ein ultraSPORTS Starterpaket sowie ein kostenloses Jahres-Abo des Magazins #LÄUFT von LAUFEN.DE. Genießt mit uns gemeinsam die ersten Sonnenstrahlen des Jahres und startet optimal vorbereitet zu euren ganz persönlichen Laufzielen 2020.

RUNNING CAMPS

Das attraktive Programm richtet sich sowohl an Einsteiger, Freizeit- und Gesundheitsläufer wie auch ambitionierte Wettkampfläufer.

AUF EINEN BLICK

- ⇒ Organisiert von Carsten Eich und den Experten der Partnerfirma
- ⇒ Zahlreiche RUN³Coaches zur individuellen Betreuung vor Ort
- ⇒ Testmöglichkeit modernster POLAR Pulsuhren & SZIOLS Sportsonnenbrillen
- ⇒ ASICS Funktionsshirt mit RUNNING Camp Aufdruck
- ⇒ ultraSPORTS Starterpaket inkl. Trinkflasche
- ⇒ Kostenloses Jahres-Abo des Magazins LÄUFT

PRAXIS

- ⇒ Tägliches Lauftraining
- ⇒ Unterschiedliche Lauftrainingsformen wie Fahrtspiel, Intervalltraining und Berglauf
- ⇒ Trainingssteuerung an Hand der Herzfrequenz
- ⇒ Koordinationsübungen und Laufschule (Lauf-ABC)
- ⇒ Dehnungs- und Kräftigungsübungen für Läufer
- ⇒ Video-Laufstilanalyse
- ⇒ Massagen (gegen Gebühr)

THEORIE

- ⇒ Zahlreiche Vorträge im Baukastensystem
- ⇒ Umfangreiches Handout zu allen Vorträgen
- ⇒ Workshops zum Thema Trainingssteuerung und Auswertung
- ⇒ Auswertung Video-Laufanalyse
- ⇒ Abends Vorführung von Filmen rund ums Laufen

MALLORCA

Mallorca ist jedes Jahr im Frühjahr ein Eldorado für Sportbegeisterte, die die Schönheit der Natur und die Erholung auf einer Insel im Mittelmeer suchen. Neben Radfahrern und Triathleten haben nun auch die Läufer die perfekten Bedingungen im Frühjahr für sich entdeckt. Zahlreiche Laufstrecken entlang der Küste bzw. auf der Strandpromenade bieten einen unbeschreiblichen Blick übers Meer. Auch im Hinterland bzw. im Pinienwald warten reizvolle Laufstrecken auf die Teilnehmer, selbst ein Berg mit atemberaubender Aussicht steht für leichte Trailläufe zur Verfügung. Eine Tempolaufstrecke rund um einen kleinen See bietet beste Voraussetzungen, um bei einem Fahrtspiel bzw. Intervallläufen mal so richtig Gas zu geben. Mallorca bietet also alles, was sich Läufer nach einem langen Winter für den Start in die neue Laufsaison wünschen.

HOTEL JS Alcudi Mar/Playa de Muro

Ziel dieser Reise ist das Hotel JS Alcudi Mar in Playa de Muro im Nordosten der Baleareninsel. Es liegt direkt in der Bucht von Alcudia in unmittelbarer Strandnähe und verfügt mit Whirlpool, Sauna, Türkischem Bad und Fitnessraum über Vier-Sterne-Niveau. Das wird auch im modernen Restaurant bei den themenorientierten Buffets inkl. Live-Cooking deutlich. Das Hotel ist gerade in der Vorsaison bei Sportlern sehr beliebt, da es beste Voraussetzungen für einen erholsamen Aktivurlaub bietet.

TERMINE

14. - 21. März & 21. - 28. März 2020

Samstag als Reisetag für An- und Abreise,
Samstagabend Infoveranstaltung,
Programm Running Camp Sonntag - Freitag,
Individuelle Verlängerungen jederzeit buchbar

HINWEISE:

Mindestteilnehmerzahl: 30 Personen
Begrenzte Teilnehmerzahl: In den letzten Jahren waren die Angebote der Running Camps auf Mallorca frühzeitig ausgebucht.
Die Teilnahme und sportliche Betätigung im Rahmen der Running Camps erfolgt auf eigene Gefahr.

Veranstalter:

RUN³Konzept, Carsten Eich, Dittelbrunn
www.carsten-eich.de

KOSTEN (pro Person)

Running Camp inkl. Hotel im DZ/HP ab 598,- €
zzgl. Flug
Flughafentransfer 27,- €

FLÜGE

Angebote zu Flügen unterbreitet euch InterAir gern auf Anfrage. Dabei greift unser Reisepartner auf Sonderkonditionen zu günstigeren Preisen bei verschiedenen Fluggesellschaften (Lufthansa, Condor, Eurowings, Tuifly, easyJet) zu. Das Platzangebot ist begrenzt und muss immer tagesaktuell abgefragt werden. Natürlich kann jeder Teilnehmer seinen Flug auch individuell selbst buchen und sich so die passenden Flugzeiten sichern. Der Flughafentransfer kann auch in diesem Fall zum angegebenen Preis direkt bei InterAir mitgebucht werden.



1993 stellte Carsten Eich innerhalb von nur sechs Tagen einen Europarekord im Halbmarathon (60:34min) und einen deutschen Rekord über 10km auf der Straße (27:47min) auf. Diese beiden deutschen Rekorde stehen seit mehr als 25 Jahren bis heute unangetastet in den Bestenlisten und machen Carsten Eich zum erfolgreichsten Straßenläufer Deutschlands. Nach Beendigung seiner erfolgreichen Profikarriere hat Carsten Eich die Firma RUN³Konzept gegründet und arbeitet erfolgreich im Sport- und Gesundheitsmanagement. Genau diesen reichhaltigen Erfahrungsschatz gibt Carsten Eich gemeinsam mit seinem Team seit vielen Jahren bei zahlreichen Running Camps weiter, damit jeder einzelne Teilnehmer in Zukunft zu seinen ganz persönlichen Laufzielen aufbrechen kann. **Infos unter www.carsten-eich.de**



LAUFEN.DE ist das deutschsprachige Portal zum Thema Laufen. Hier findest du alle Antworten auf deine Fragen zu Training, Ausrüstung, Ernährung und Gesundheit. LAUFEN.DE berichtet von allen internationalen Laufevents. Kein anderes Medium ist mit derzeit rund 100.000 Fans auf Facebook im Bereich social media erfolgreicher. LÄUFT- das Magazin von LAUFEN.DE erscheint alle zwei Monate. Auf 132 Seiten wirst du mit spannenden Reportagen und vielen Themen zu Training, Ernährung und Equipment bestens informiert und unterhalten. Profitiere vom Know-how der LAUFEN.DE Chefredaktion, die zum Betreuersteam bei allen Running Camps gehört. Jeder Teilnehmer erhält außerdem ein kostenloses Jahres-Abo vom Magazin LÄUFT. **Infos unter www.laufen.de**



ASICS gehört seit Jahrzehnten zu den erfolgreichsten Sportartikelherstellern weltweit und ist führender Runningspezialist. Mehr als die Hälfte aller Marathon-Finisher tragen bei aktuellen Schuhzählungen die Modelle von ASICS, was nicht zuletzt auf die innovative Entwicklungsarbeit des japanischen Unternehmens zurückzuführen ist. Somit ist ASICS ein perfekter Partner unserer Running Camps und jeder Teilnehmer erhält das offizielle ASICS Funktionsshirt mit Running Camp-Aufdruck. **Infos unter www.asics.de**



Bei sportlichen Aktivitäten auf die Signale seines Körpers zu achten ist das eine, diese für das Training richtig zu interpretieren etwas anderes. Mit den Smart Coaching Funktionen unterstützt POLAR alle Sportler bei der Planung, Durchführung und Analyse ihres Trainings. Mit mehr als 30-jähriger Erfahrung ist das Unternehmen weltweit führend in herzfrequenzorientierter Trainingstechnologie und einfachen Lösungen für Sportler, die ihr Training auf ein höheres Level bringen möchten. Bei den Running Camps kannst du das umfangreiche POLAR Produktangebot testen und in Workshops dein Training mit Polar-Experten auswerten. Somit bekommst du in diesem Running Camp das Know-how für ein noch effektiveres Lauftraining. **Infos unter www.polar.com/de**



ultraSPORTS wurde 1995 durch den Marathonläufer und Sporternährungsexperten Dr. Wolfgang Feil ins Leben gerufen. Aus der Beratung von Spitzensportlern entwickelte er die umfangreiche Produktpalette von ultraSPORTS. Von Anfang an legte Dr. Feil großen Wert auf hochwertige Produkte, deren Inhaltsstoffe hauptsächlich aus Deutschland stammen und die in Deutschland hergestellt werden. ultraSPORTS bietet Ausdauerathleten die passende Sporternährung für Training, Wettkampf und zur Unterstützung der Regeneration. Die natürlichen Inhaltsstoffe sorgen für optimale Verträglichkeit und schnelle Wirkung. Jeder Teilnehmer der Running Camps erhält ein ultraSPORTS Starterpaket bestehend aus Produkten für den Einsatz im Training und Wettkampf. Zusätzlich wird ultraSPORTS die Teilnehmer nach den Trainingseinheiten mit Regenerationsgetränken versorgen. **Infos unter www.ultra-sports.de**



SZIOLS ist eine der führenden Marken funktionaler Sportbrillen. Einzigartig das X-Kross System. Ein Baukastensystem, dass man sich frei nach Sportart, Funktion, Einsatz UND sogar Design völlig frei zusammen stellen kann. Mit dem blitzschnellen Scheibenwechsel ist die Laufbrille zu einer Bikebrille in Sekunden umgerüstet. Dank hoch innovativem ACM (Air Clima Management) der Scheiben unbeschlagbar. So ist man für jedes Wetter, Temperatur und Jahreszeit ausgerüstet. Brillenträger können ihre Sehstärke natürlich auch kinderleicht integrieren. Was wäre das Leben ohne Farbe? Rahmen und Accessoires können in 20 verschiedenen Farben individuell kombiniert werden. Die Teilnehmer der Running Camps können SZIOLS Laufbrillen einem ausgiebigen Test unterziehen. **Infos unter www.sziols.de**

BUCHUNGEN



Unsere Running Camps sind exklusiv über unseren **Reisepartner interAir Sportreisen** buchbar. Hier erhältst du ein Reiseangebot für das Hotel inkl. Campteilnahme mit allen aufgeführten Leistungen. Gern erstellt euch interAir auch ein Angebot für den Flug von unterschiedlichsten Abflughäfen sowie den Transfer vom Flughafen zum Hotel. Alle Camps sind aber auch mit Eigenanreise buchbar, der Transfer kann auch in diesem Fall hinzugebucht werden. Natürlich sind auch individuelle Verlängerungen und Zusatzleistungen wie Mietwagen möglich. **Alle Buchungsanfragen bitte an folgenden Kontakt richten: [interAir \(www.interair.de\)](http://www.interair.de)**
Mail: info@interair.de
Telefon: +49 (0) 6403 6099 630