

MAL LORCA

Lauf-, Trail- und Nordic Walking- Wochen 2023

1 Woche ab
CHF 1'145.-*

... und es läuft, wackt und trailt!

Ob alt oder jung, schnell oder langsam, Single, Paar oder Gruppe, Nordic Walker, Strassen- oder Trailläufer, bei uns sind alle herzlich willkommen!

Läufst du 10km unter 35 Minuten oder benötigst du rund 65 Minuten? Oder bist du auf den längeren Distanzen unterwegs? Wir haben die passende Trainingsgruppe für dich.

In der Lauf- und Nordic Walking-Woche können sich sowohl Läufer als auch Nordic Walker austoben. Wir starten direkt vom Hotel aus auf die abwechslungsreichen Strecken. Während in der Trailrunning-Woche fast ausschliesslich auf profilierten Singletrails gelaufen wird, ist in den anderen Wochen alles dabei: von flach, profiliert, über Asphalt und Singletrails, bis hin zu Wald- und Feldwegen. In der Nordic Walking- und Trailrunning-Woche sind die Übergänge zwischen Nordic Walking, Speed Hiking und Trailrunning fließend. Du hast die Wahl, ob du eine lockere Aktivwoche oder eine anspruchsvolle Trainingswoche absolvieren willst.

Neben variationsreichen Lauf-, Trail- oder Walkingrunden stehen zudem Krafttraining, Kraus & Co, Lauf-ABC, Technik und Workshops sowie kurze, praxisbezogene Theorieinputs auf dem Programm.

Begleitpersonen sind herzlich willkommen, das eine oder andere Training mitzumachen. Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt.

Ziel Ob Läufer, Nordic Walker oder Trailrunner, mit abwechslungsreichen und niveaugerechten Trainings unter fachkundiger Leitung verbesserst du deine Fitness, legst die Grundlagen für eine erfolgreiche Saison und verbringst eine gesellige Woche mit aufgestellten Leuten. Neben dem Training sieht das Programm auch Freiräume zur individuellen Nutzung vor.

Hauptleitung MegaJoule GmbH, Dan Uebersax sowie weitere aktive und ortskundige Leiter / innen mit grosser Fachkompetenz und Erfahrung.

Bei Fragen zu den Laufwochen sind wir gerne für dich da:
MegaJoule GmbH, Sonnenbergstrasse 20, 8508 Homburg
Tel. +41 (0)52 763 41 23, info@megajoule.ch, www.megajoule.ch

Laufwoche

So 05.03. – 12.03.2023

Universal Hotel Lido Park ****
Peguera

Lauf- und Nordic Walking-Woche

So 02.04. – 09.04.2023

Hotel & Spa S'Entrador Playa ****
Cala Ratjada

Trailrunning-Woche

So 23.04. – 30.04.2023

Universal Aparthotel Don Camilo ****
Sant Elm



Jetzt mehr
erfahren!



PLACES hotel angebote TO STAY

Bis 31.12.
buchen und
sparen!

Die perfekte Verbindung von Training und Ferien

Entspanne und geniesse deine
Laufwochen in diesen Hotels:

Laufwoche



So 05.03. –
So 12.03.2023

Universal Hotel Lido Park**** Peguera

Die einmalige Lage direkt am Meer, die gediegene Ausstattung und der Top-Service zeichnen dieses Hotel aus. Elegante Zimmer mit Dusche / WC, Föhn, Klimaanlage (kalt / warm), Telefon, Sat-TV, Gratis-Safe, kleinem Kühlschrank und Balkon zur Meerseite. Moderner Spa-Bereich mit Hallenbad, Sauna, Dampfbad, Erlebnisduschen, Ruhezone, Fitnessraum, Massage- und Beautyanwendungen.

ab **CHF 1'195.-***

Lauf- und Nordic Walking-Woche



So 02.04. –
So 09.04.2023

Hotel & Spa S'Entrador Playa**** Cala Ratjada

Das beliebte Hotel liegt nur wenige Gehminuten vom Strand und rund 500m vom belebten Ortszentrum entfernt. Pool, Hallenbad, Fitnessraum, Sauna, Massagen, Jacuzzi. Moderne Zimmer mit Dusche / WC, Föhn, Klimaanlage (kalt / warm), Telefon, Sat-TV, Mietsafe, Minibar und Balkon, auch mit Meersicht buchbar.

ab **CHF 1'295.-***

Trailrunning-Woche



So 23.04. –
So 30.04.2023

Universal Aparthotel Don Camilo**** Sant Elm

Malerisch gelegenes Aparthotel mit Blick aufs Meer, Pool und schöner Sonnenterrasse. Moderne Doppelzimmer Meerseite mit Dusche / WC, Föhn, Klimaanlage (kalt / warm), kleinem Kühlschrank, Telefon, Sat-TV, Gratis-Safe und Balkon im Nebenhaus. Die Studios (1-2 Pers.) und Appartements (1 Schlafzimmer für 2-4 Pers.) mit Bad oder Dusche verfügen zusätzlich über eine Kitchenette sowie eine Terrasse mit Meerblick. Reinigung und Handtuchwechsel 5 x pro Woche.

ab **CHF 1'145.-***

Anmelde-Talon Ich melde mich / uns verbindlich an für



In Kooperation mit



- Laufwoche** Peguera 05.03. – 12.03.2023 DZ Meerseite **CHF 1'195.-*** Zuschlag DZ zur Alleinbenützung **CHF 196.-** Zuschlag DZ Superior B **CHF 49.-**
- Lauf- und Nordic Walking-Woche** 02.04. – 09.04.2023 DZ **CHF 1'295.-*** Zuschlag DZ zur Alleinbenützung **CHF 245.-** Zuschlag DZ Meersicht **CHF 140.-**
Cala Ratjada
- Trailrunning-Woche** 23.04. – 30.04.2023 DZ Meerseite **CHF 1'145.-*** Zuschlag DZ Meerseite zur Alleinbenützung **CHF 140.-** Studio Meerseite 2er Belegung **CHF 1'245.-***
Sant Elm

Vorname (gem. ID/Pass)	Name (gem. ID/Pass)
Geburtsdatum	
Strasse / Nr.	PLZ / Ort
Tel. / Mobil	E-Mail
<input type="checkbox"/> Läufer <input type="checkbox"/> Nordic Walker 02.04. – 09.04.2023 <input type="checkbox"/> Begleitperson (minus CHF 150.-)	

- Flug ab **Zürich** Flug ab **Basel** (tagesaktuelle Preise)

Ich benötige eine Kombi-Reiseversicherung ab **CHF 35.-** (Annullierung, Reisezwischenfälle, Gepäck)

Person 1 Ja Nein

Person 2 Ja Nein

Mietstöcke ___ Paar zu je CHF 25.- / Woche

Ort, Datum	
Unterschrift	

Vorname (gem. ID/Pass)	Name (gem. ID/Pass)
Geburtsdatum	
Strasse / Nr.	PLZ / Ort
Tel. / Mobil	E-Mail
<input type="checkbox"/> Läufer <input type="checkbox"/> Nordic Walker 02.04. – 09.04.2023 <input type="checkbox"/> Begleitperson (minus CHF 150.-)	

* Preise pro Person, 1 Woche im DZ oder Studio 2er-Belegung mit HP, inklusive Laufsport-Kursprogramm, Flug ab Zürich, inklusive Transfer, obligatorische Taxen und Frühbucherrabatt von CHF 50.- für Buchungen bis 31.12.2022. Exklusive Übernachtungssteuer, Versicherung, evtl. PCR-Test / Antigen-Schnelltest und Dossiergebühr. Aktuelle Informationen zu den Ein- bzw. Ausreiseregulungen finden Sie unter universaltravel.ch/einreise-gesundheit. Es gelten die ARVB der Universal Flugreisen AG, Vaduz. Änderungen vorbehalten.