

# MAL LORCA

## Lauf-, Trailrunning- & Nordic Walking- Wochen 2024



1 Woche ab  
CHF 1'195.-\*

### ... und es läuft, walkt und trailt!

Ob alt oder jung, schnell oder langsam, Single, Paar oder Gruppe, Nordic Walker, Strassen- oder Trailläufer, wir haben die passende Laufwoche für dich! Du bestimmst, ob du eine lockere Aktivwoche, eine Ferien- und Erlebniswoche oder eine harte Trainingswochen machen willst.

#### Laufwoche: 3.–10. März 2024

Planst du einen Frühlingsmarathon oder willst du dir eine ausgezeichnete Grundlage für die Strassen- oder Trailsaison 2024 antrainieren? Dann ist das die richtige Laufwoche für dich. Flach, schnell, schön – in verschiedenen Leistungsgruppen laufen wir auf mehrheitlich flachen Feld-, Wald-, Sand- und Asphaltstrecken. Das ausgewogene Programm mit Laufschule, Intervall, Fahrtspiel, Krafttraining und Stretching runden wir mit dem Long-run auf der Via Verde ab. Mindestanforderung: 10 km < 60 Minuten.

#### Lauf- & Nordic Walking-Wochen:

##### Frühling | 24.–31. März 2024 und Herbst | 22.–29. September 2024

Läufst du 10km unter 35 Minuten oder benötigst du rund 65 Minuten? Oder gehst du regelmässig Walken? Wenn ja, findest du hier deine passende Leistungsgruppe. Mehr Abwechslung ist kaum möglich! Flach, profiliert, Asphalt, Singletrails, Wald-, Feld und Sandwege – alles ist mit dabei. Der Übergang zwischen der gemütlichsten Laufgruppe und den Speed-Walkern ist fließend, das Switchen zwischen den Gruppen ist problemlos möglich.

#### Trailrunning-Woche: 14.–21. April 2024

Die Trails beginnen vor der Hoteltür. In verschiedenen Leistungsgruppen sammeln wir Kilometer, Höhenmeter und jede Menge Eindrücke. Die Trails im Tramuntanagebirge sind eingebettet in eine wilde und wunderschöne Naturlandschaft. Sowohl ambitionierte Trailläufer wie auch Hobbyläufer kommen in dieser Woche auf ihre Kosten. Mindestanforderung: Halbmarathon < 2 Stunden 15 Minuten.

**Begleitpersonen** sind herzlich willkommen und eingeladen, das eine oder andere Training mitzumachen.

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

#### Laufwoche

03.03. – 10.03.2024

Universal Hotel Marqués\*\*\*\*  
Colonia Sant Jordi



Jetzt mehr  
erfahren!

#### Lauf- & Nordic Walking-Woche | Frühling

24.03. – 31.03.2024

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

#### Trailrunning-Woche

14.04. – 21.04.2024

Universal Aparthotel Don Camilo\*\*\*\*  
Sant Elm

#### Lauf- & Nordic Walking-Woche | Herbst

22.09. – 29.09.2024

Universal Hotel Lido Park\*\*\*\*  
Peguera



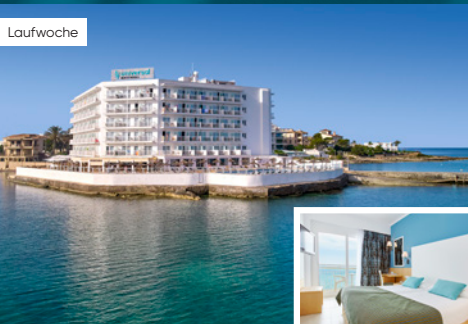
#### Bei Fragen sind wir gerne für dich da:

MegaJoule GmbH, Sonnenbergstrasse 20,  
8508 Homburg, Tel. +41 52 763 41 23,  
info@megajoule.ch, www.megajoule.ch

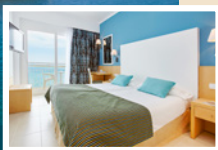
# PLACES TO STAY

## Die perfekte Verbindung von Training und Ferien

Entspannen und geniessen Sie Ihre  
Laufwochen in ausgewählten Hotels



Laufwoche



### UNIVERSAL HOTEL MARQUÉS ★★★★★

Colonia Sant Jordi | So 03.03. – So 10.03.2024

Ein Hotel in spektakulärer Lage direkt am Strand von Es Trenc, umgeben von duftenden Pinienwäldern. Die moderne Ausstattung und der 1a-Service lassen keine Wünsche offen. Elegante Doppelzimmer mit Dusche / WC, Föhn, Klimaanlage (kalt / warm), Telefon, Sat-TV, Gratis-Safe, kleinem Kühlschrank und Balkon.

ab CHF 1'195.-\*

### HOTEL & SPA S'ENTRADOR PLAYA ★★★★★

Cala Ratjada | So 24.03. – So 31.03.2024

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 1'395.-\*



Lauf- und Nordic Walking-Woche | Frühjahr



### UNIVERSAL APARTHOTEL DON CAMILO ★★★★★

Sant Elm | So 14.04. – So 21.04.2024

Malerisch gelegenes Aparthotel mit Blick aufs Meer, Pool und schöner Sonnenterrasse. Moderne Doppelzimmer Meeresseite mit Dusche / WC, Föhn, Klimaanlage (kalt / warm), kleinem Kühlschrank, Telefon, Sat-TV, Gratis-Safe und Balkon im Nebenhause. Die Studios (1 – 2 Pers.) und Apartments (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 1'245.-\*



Trailrunning-Woche

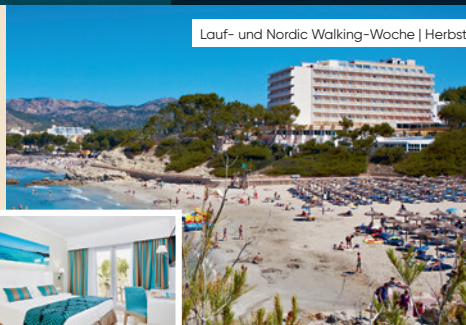


### UNIVERSAL HOTEL LIDO PARK & SPA ★★★★★

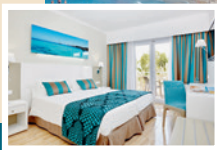
Peguera | So 22.09. – So 29.09.2024

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 Meeresseite. Moderner Spa-Bereich mit Hallenbad, Sauna, Dampfbad, Erlebnisduschen, Ruhezone, Fitnessraum, Massage- und Beautyanwendungen.

ab CHF 1'445.-\*



Lauf- und Nordic Walking-Woche | Herbst



\* Ab Preise p.P. in CHF für 1 Woche im DZ mit HP, Flug ab Zürich, Transfer, inkl. Laufsport-Kursprogramm, obligatorische Taxen und Frühbucherrabatt von CHF 50.- für Buchungen bis 15.01.2024 bzw. bis 15.03.2024 für die Reise am 22.09.2024. Nicht inbegriffen: Übernachtungssteuer, Buchungsgebühren, optional: CO2-Kompensation und Reiseversicherung. Es gelten die ARVB der Universal Flugreisen AG, Vaduz. Änderungen vorbehalten.

Gleich anmelden und Frühbucherrabatt\* sichern!

Hier geht's zum Anmeldeformular:  
[www.universaltravel.ch/laufsport](http://www.universaltravel.ch/laufsport) oder [www.megajoule.ch](http://www.megajoule.ch)

In Kooperation mit



# Anmeldung für die Laufsportwochen 2024

## die perfekte Verbindung von Training und Ferien

Ich melde mich / uns verbindlich an für (bitte Gewünschtes ankreuzen)

**Laufwoche**

So 03.03. – So 10.03.2024

**Universal Hotel Marqués\*\*\*\***  
Colonia Sant Jordi

- Laufwoche**  
03.03. – 10.03.2024
- DZ Landseite **CHF 1'195.–\***
- Zuschlag DZ zur Alleinbenützung **CHF 245.–**
- Zuschlag DZ Meersicht **CHF 56.–**

**Lauf- und Nordic Walking-Woche**  
Frühling

So 24.03. – So 31.03.2024

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

- Lauf- und Nordic Walking-Woche**  
24.03. – 31.03.2024
- DZ Meerseite **CHF 1'395.–\***
- Zuschlag DZ zur Alleinbenützung **CHF 245.–**
- Zuschlag DZ Meersicht **CHF 140.–**

**Trailrunning-Woche**

So 14.04. – So 21.04.2024

**Universal Aparthotel Don Camilo\*\*\*\***  
Sant Elm

- Trailrunning-Woche**  
14.04. – 21.04.2024
- DZ Meerseite **CHF 1'245.–\***
- Zuschlag DZ Meeseite zur Alleinbenützung **CHF 140.–**
- Studio Meerseite 2er-Belegung **CHF 1'325.–\***
- Zuschlag Studio Meeseite 1er-Belegung **CHF 210.–**
- Appartement 2er-Belegung **CHF 1'395.–\***

**Lauf- und Nordic Walking-Woche**  
Herbst

So 22.09. – So 29.09.2024

**Universal Hotel Lido Park & Spa\*\*\*\***  
Peguera

- Lauf- und Nordic Walking-Woche**  
22.09. – 29.09.2024
- DZ Meerseite **CHF 1'445.–\***
- Zuschlag DZ zur Alleinbenützung **CHF 315.–**
- Zuschlag DZ Comfort Land- oder Meerseite **CHF 77.–**

\* Ab Preise p.P. in CHF für 1 Woche im DZ, Studio 2er Belegung oder Appartement 2er Belegung mit HP, Flug ab Zürich, Transfer, inklusive Laufsport-Kursprogramm, obligatorische Taxen und Frühbucherrabatt von CHF 50.– für Buchungen bis 15.01.2024 bzw. bis 15.03.2024 für die Reise am 22.09.2024. Nicht inbegriffen: Übernachtungssteuer, Buchungsgebühren, optional: CO2-Kompensation und Reiseversicherung. Es gelten die ARVB der Universal Flugreisen AG, Vaduz. Änderungen vorbehalten.

### Persönliche Daten

Vorname (gem. ID / Pass)	Name (gem. ID / Pass)
Geburtsdatum	
Strasse / Nr.	PLZ / Ort
Mobil-Nr.	E-Mail
<input type="checkbox"/> <b>Läufer</b> <input type="checkbox"/> <b>Nordic Walker</b>   Frühling <input type="checkbox"/> <b>Nordic Walker</b>   Herbst <input type="checkbox"/> <b>Begleitperson</b> (minus CHF 150.–) <input type="checkbox"/> <b>Mietstöcke</b> ___ Paar zu je CHF 25.– / Woche	

Vorname (gem. ID / Pass)	Name (gem. ID / Pass)
Geburtsdatum	
Strasse / Nr.	PLZ / Ort
Mobil-Nr.	E-Mail
<input type="checkbox"/> <b>Läufer</b> <input type="checkbox"/> <b>Nordic Walker</b>   Frühling <input type="checkbox"/> <b>Nordic Walker</b>   Herbst <input type="checkbox"/> <b>Begleitperson</b> (minus CHF 150.–) <input type="checkbox"/> <b>Mietstöcke</b> ___ Paar zu je CHF 25.– / Woche	

### Flug und Reiseversicherung

<input type="checkbox"/> Flug ab <b>Zürich</b>	Ich benötige eine Kombi-Reiseversicherung ab <b>CHF 45.–</b> (Annullierung, Reisezwischenfälle, Gepäck)	Ort, Datum
Abflüge von anderen Flughäfen auf Anfrage und gegen Zuschlag.	Person 1 <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
	Person 2 <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	

Anmeldung bitte ausfüllen per E-Mail senden an: [gruppen@universaltravel.ch](mailto:gruppen@universaltravel.ch) oder an [dan@megajoule.ch](mailto:dan@megajoule.ch)