



Trainingsreise Laufsport Bunert und Ausdauerschule by Bunert
Cesenatico – Italien
11. bis 20. März 2011

Zusammen mit Laufsport Bunert und der Ausdauerschule by Bunert bieten wir aufgrund der großen Nachfrage wieder eine Lauf-Trainingsreise im Frühling an.

Wir fahren gemeinsam mit dem Bus ab Essen und Duisburg über Nacht nach Cesenatico an die italienische Adria. Schon beim Einstieg in den Bus werden Sie von unserem Sportwissenschaftler Sven Schultz-Bargmann und unserem Laufexperten Marc Böhme betreut.

Unsere Reise dient hervorragend als Einstieg in das Läufer- und Trainingsjahr 2011. Das mediterrane Klima in Italiens Frühling als auch unser ausgereiftes 1-wöchiges Laufprogramm lässt jedes Läuferherz höher schlagen.

Wir wohnen in einem bei Läufern sehr beliebten 3-Sterne-Hotel am nördlichen Rand von Cesenatico, direkt an einem Pinienwald.

Park Hotel Zadina***

Eingetaucht im Grünen seines Garten-Parks von ca. 10.000 qm, nur wenige Schritte vom Strand entfernt.

Die Zimmer sind modern eingerichtet und verfügen über Safe (gegen Gebühr), Telefon, Bad oder Dusche/WC und Balkon, Sat-TV und Klimaanlage/Heizung.

Neben einem Swimmingpool verfügt das Hotel über Sauna, Tennisplatz (alles gegen Gebühr), Bocciaplatz und Tischtennis.

Das Frühstück erfolgt in Buffetform, das Abendessen als Menü mit Salatbuffet. Das Hotel ist bekannt für sein auf Sportler abgestimmtes Essen.

Reiseablauf:

Freitag, 11.03.2011

Abends Abfahrt ab Essen und Duisburg nach Cesenatico im modernen Reisebus.

Samstag, 12.03.2011

Gegen Mittag Ankunft in Cesenatico. Check In im Hotel. Am späten Nachmittag erfolgt ein erster kleiner Trainingslauf durch den Pinienwald. Abendessen im Hotel.

Sonntag, 13.03.2011

Nach dem Frühstück Lauf-ABC am Strand inkl. Spaßstaffel. Nachmittags Dauerlauf im Pinienwald in verschiedenen Geschwindigkeitsgruppen. Vor dem Abendessen: Vortrag „Trainingslehre“.

Montag: 14.03.2011

Nach dem Frühstück Intervalltraining im Leichtathletikstadion inklusive Videoaufnahme. Tagsüber Videolaufstilanalyse. Nachmittags Dauerlauf im Pinienwald in verschiedenen Geschwindigkeitsgruppen. Abends Vortrag „Laufequipment“. Abendessen im Hotel.

Dienstag: 15.03.2011

Vor dem Frühstück Trainingslauf am Strand. Nachmittags Dauerlauf im Pinienwald inklusive Stabilisierungsübungen und Gymnastik am Strand. Abendessen im Hotel.

Mittwoch: 16.03.2011

Frühstück im Hotel. Danach Kräftigungsworkshop. Nachmittags Dauerlauf im Pinienwald (alternativ ist ausruhen angesagt, d.h. es steht denjenigen der Nachmittag zur freien Verfügung). Abends Vortrag „Läufe dieser Welt“. Im Anschluss Abendessen im Hotel.



Seite 2 Trainingsreise Cesenatico

Donnerstag, 17.03.2011

Frühstück. Im Anschluss langer Dauerlauf durch den Pinienwald. Nachmittags Intervalltraining im Stadion oder fakultative Leistungsdiagnostik (Kosten: 80,- € bis 100,- €, vor Ort zu zahlen). Abendessen im Hotel.

Freitag, 18.03.2011

Vor dem Frühstück Warm Up. Nach dem Frühstück Trainingswettkampf über 5km. Nachmittags lockerer Dauerlauf am Strand/im Wald. Abendessen im Hotel mit anschließender Siegerehrung und „Fare Well Party“.

Samstag: 19.03.2011

Frühstück. Bis zur Abreise steht der Tag zur freien Verfügung (die Zimmer müssen bis spätestens 12.00 Uhr geräumt werden). Nachmittags/Abends Rückfahrt mit dem Bus nach Duisburg und Essen.

Sonntag, 20.03.2011

Gegen 12.00 Uhr Ankunft in Duisburg/Essen. Ende der Reise.

Preise pro Person in Euro:

**Busfahrt ab/bis Essen und Duisburg nach Cesenatico
Übernachtung im Park Hotel Zadina***:**

Doppelzimmer inkl. Halbpension, 2-er Belegung* 649,- €
Einzelzimmer inkl. Halbpension 699,- €**

*Gleichzeitige Anmeldung notwendig

**Buchung nur auf Anfrage möglich

Eingeschlossene Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus ab/bis Essen und Duisburg nach Cesenatico
- 7 Übernachtungen Parkhotel Zadina*** inkl. Halbpension
- Programm vor Ort gemäß Ausschreibung
- Eigene bunert-Reiseleitung
- Versicherungsschein

Nicht eingeschlossene Leistungen:

Weitere Mahlzeiten, Getränke, Telefonkosten, Trinkgelder, etc.

Mindestteilnehmerzahl: 30 Personen

Witterungs- und organisationsbedingt kann es vor Ort zu Änderungen des Reiseablaufs kommen.



Seite 3 Trainingsreise Cesenatico

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung (ab 24,-- € p.P.), einer Reisegepäckversicherung (ab 15,-- € bei Versicherungssumme 1.000,-- €) sowie einer Auslandsreise-Krankenversicherung (ab 8,-- € bis 64 Jahre) unseres Partners HanseMercur Reiseversicherung AG.

Auskünfte und Veranstalter: bunert Sportreisen GmbH

Heike Strohschneider



Tel.: 02 03/73 81-784
Fax: 02 03/73 81-794
sportreisen@bunert.de /
www.bunert-sportreisen.de

Martina Sage



Anmeldungen an:

bunert Sportreisen GmbH c/o SPURT GmbH
Friedrich-Alfred-Str.25
47055 Duisburg

Duisburg, den 20.07.2010