



mit dem
Worthersee-Trail Team



...nach Mallorca!



TRAIL RUNNING SAISONAUFTAKT AUF MALLORCA! 10.-15. / 15.-22. April 2012

Liebe Trail Runner!

Frühling auf Mallorca! Schöner kann der Einstieg in die Laufsaison gar nicht sein. Gerade wenn die Natur so richtig erwacht, erwachen auch die Lebensgeister. Mallorca bietet eine tolle Möglichkeit, um die ersten warmen Sonnenstunden zu tanken und dabei das Lauftraining und ein vielseitiges Sportprogramm zu absolvieren. Unser Saisonauftakt spricht alle Trail Runner an, die Theorie und Praxis sowie die Freude am Laufen und die Faszination der wunderschönen Trails Mallorca mit uns gemeinsam erleben wollen.

Wir freuen uns schon darauf, mit Euch unter der Sonne zu laufen!

Das Herzblut-Team mit
Mario, Alfred, Thomas, Dani, Verena, Birgit & Sybille



BUCHUNG

Die Buchung des jeweiligen Angebots erfolgt über unseren Reisepartner Club Blaues Meer Reisen e. K. bei Frau Tabita Koch sie unterstützt Dich gerne bei der Buchung des Fluges, dem Hoteltransfer oder bei der Reservierung eines Einzelzimmers.

**Kontakt: Tabita Koch, Tel. +49 2902 – 97260,
Email: tabita.koch@club-blaues-meer.de**

Wir bitten um rasche Buchung, da die Preise auf Frühbucher-Konditionen basieren und die maximale Teilnehmerzahl begrenzt ist. Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen



Can Picafort

MALLORCA



ORT

Can Picafort hat sich zu einem großen, modernen Ferienort entwickelt. Der herrliche, lange Sandstrand erstreckt sich über ca. 10 Kilometer bis nach Puerto de Alcudia. Er ist besonders für ausgiebige Strandspaziergänge oder -läufe geeignet.

Das bezaubernde Hinterland mit seinen Pinienhainen lockt zum Trail Running. Zum Bummeln lädt die lange Strandpromenade ein, die wie auch die Hauptstraße eine große Auswahl an Restaurants, Cafés, Geschäften, Boutiquen, Bars und Diskotheken bietet.

HOTEL FERRER JANEIRO ***

Im Ortsteil Son Baulo ca. 100 m vom schönen Sandstrand und nur wenige Gehminuten vom Hafen und Zentrum Can Picaforts entfernt. Die modernen Zimmer verfügen über Bad/WC, Föhn, Klimaanlage, Telefon, Sat-TV, Mietsafe und Balkon. In der Gartenanlage befinden sich ein beheizbarer Swimmingpool (25 m), umfangreiches Sportprogramm (Yoga, Pilates, Aerobic, Indoorcycling).

In ca. 100 m Entfernung befindet sich der neue Ferrer Vital Spa mit umfangreichem Bereich für Wasseranwendungen, Sauna, türkischem Bad, Massageservice (gegen Gebühr) und einem Fitnessraum (gratis).

Drei Eintritte sind gratis pro Person für das neue Ferrer Vital Spa (nach Verfügbarkeit). Alle Mahlzeiten in Büffetform, täglich Themenbüffet.

Das Hotel bietet einen Mietwagen-Special an, es sind nur Versicherung und Benzin zu zahlen. Reservierung im Voraus.

ZIELGRUPPE

Hobby-, Freizeitsportler und ambitionierte Trail Runner.

Wir bewegen uns primär im Gelände. Laufumfänge mind. 60 Minuten durchgehend.

TERMIN

Woche 1: 10.-15. April | Woche 2: 15.-22. April | Woche 1+2: 10.-22. April 2012

Buchbar als Einzelwochen oder im Gesamten für 12 Tage.

Am 21. April 2012 findet der Ultra Trail Serra de Tramuntana statt (105 KM oder 62 KM).

Wer möchte kann zuschauen oder ggf. mitmachen - wir sind mit den Veranstaltern im Gespräch bzgl. Startplätzen, da die Mindestteilnehmerzahl bereits erreicht ist.



PROGRAMM

Unser individuelles Aktivprogramm richtet sich an Trail Runner aller Leistungsklassen. Die Teilnahme an den einzelnen Programmpunkten ist selbstverständlich freiwillig und kann nach Belieben absolviert werden. Witterungsbedingte Änderungen sind vor Ort noch möglich!



DIENSTAG, 10. APRIL:

tagsüber: individuelle Anreise und Transfer vom Flughafen zum Hotel, Begrüßung durch die Trail-Guides
abends: gemeinsames Abendessen (ebenso an allen Folgetagen)
danach: MONDSCHNITT-LAUF - aktives Verdauen und Kennenlernen (30 min.)

MITTWOCH, 11. APRIL:

07.30 Uhr: MORGENLAUF, 30 - 45 min., „aktives Erwachen“ danach Frühstück
11.00 Uhr: LAUFAUSFLUG in die Pinienwälder, lockeres Tempo (ca. 1,5 std.)
Leistungsbeurteilung der Teilnehmer durch die Trail-Guides
16.00 Uhr: STABILITÄTSTRaining
abends: VIDEO-ABEND mit Trail-Running-Videos von Stephan Repke

DONNERSTAG, 12. APRIL:

07.30 Uhr: MORGENLAUF, 30 - 45 min., „aktives Erwachen“ danach Frühstück
11.00 Uhr: TRAILRUNNING-ERKUNDUNGS-TOUR (Verpflegung mitnehmen), mit Zwischenstopps (ca. 3 std.)
ca. 16 Uhr: AQUA-JOGGING / Aquagymnastik
abends: VORTRAG „Wie plane ich ein Wettkampfsjahr?“ von Thomas Bosnjak

FREITAG, 13. APRIL:

07.30 Uhr: MORGENLAUF, 30 - 45 min., „aktives Erwachen“ danach Frühstück
11 Uhr: ORIENTIERUNGSLAUF in 2er-Teams
17.00 Uhr: MUSKELPFLEGE mit Dehn- und Strechgymnastik
abends: PRÄMIERUNG des Sieger-Teams (Orientierungslauf)

SAMSTAG, 14. APRIL:

Sehr früh morgens: SOULRUNNING-MORGENLAUF - dem Sonnenaufgang entgegen... wir erleben das Erwachen der Natur und verzehren unterwegs unsere selbst mitgebrachten Frühstücks-Pakete.
(Rückkehr, ca. 10 Uhr)
13 Uhr: BJAK-SPEZIAL-TRAILTRAINING, Dauerlauf inkl. Einbau von Kraftübungen und Intervallen - alternativ: SMART-TRAILRUNNING mit Lauf-ABC und Videoanalyse
17.00 Uhr: MUSKELPFLEGE mit Dehn- und Strechgymnastik
abends: BILDER DES TAGES, FEIER-ABEND mit Abschlussparty

SONNTAG, 15. APRIL:

Ruhetag für die Teilnehmer, die da bleiben!

Für alle anderen:

Ab 8 Uhr: FAREWELL-FRÜHSTÜCK für alle Abreisenden
tagsüber: individuelle Anreise und Transfer vom Flughafen zum Hotel, Begrüßung der neuen Teilnehmer durch die Trail-Guides
abends: gemeinsames Abendessen (ebenso an allen Folgetagen)
danach: MONDSCHNITT-LAUF - aktives Verdauen und Kennenlernen (30 min.)

MONTAG, 16. APRIL:

- 07.30 Uhr:** MORGENLAUF, 30 - 45 min., „aktives Erwachen“ danach Frühstück
11.00 Uhr: LAUFAUSFLUG, lockeres Tempo. (ca. 1,5 std.)
Leistungsbeurteilung der Teilnehmer durch die Trail-Guides. Alternativ: ALLGEMEINES KRAFTTRAINING
16.00 Uhr: STABILITÄTSTRAINING
abends: VORTRAG „Warum laufen andere schneller?“ von Thomas Bosnjak

DIENSTAG, 17. APRIL:

- 07.30 Uhr:** MORGENLAUF, 30 - 45 min., „aktives Erwachen“ danach Frühstück
11.00 Uhr: TRAILRUNNING- ERKUNDUNGS-TOUR (Verpflegung mitnehmen), mit Zwischenstopps (ca. 3 std.)
16.00 Uhr: LAUFSPEZIFISCHES KRAFTTRAINING, Sprungtechnik - alternativ: AQUA-JOGGING / Aquagymnastik
abends: VORTRAG „Die Wüste lebt“ - Marathon des Sables, Libyen Challenge (245 km durch die Wüste...)

MITTWOCH, 18. APRIL:

- Sehr früh morgens:** SOULRUNNING-MORGENLAUF - dem Sonnenaufgang entgegen... wir erleben das Erwachen der Natur und verzehren unterwegs unsere selbst mitgebrachten Frühstücks-Pakete.
(Rückkehr, ca. 10 Uhr)
13 Uhr: BJAK-SPEZIAL-TRAILTRAINING, Dauerlauf inkl. Einbau von Kraftübungen und Intervallen - alternativ: SMART-TRAILRUNNING mit Lauf-ABC und Videoanalyse
17.00 Uhr: MUSKELPFLEGE mit Dehn- und Strechgymnastik
abends: BILDER DES TAGES, VIDEOANALYSE

DONNERSTAG, 19. APRIL:

Regenerationstag - Tag zur freien Verfügung. (Möglichkeit zu einem gemeinsamen Ausflug)

FREITAG, 20. APRIL:

- 07.30 Uhr:** MORGENLAUF, 30 - 45 min., „aktives Erwachen“ danach Frühstück
ab 11 Uhr: LONG-JOG - die lange Einheit „Discovery-Tour“ mit dem Trail-Team (mehrere Gruppen)
17.00 Uhr: MUSKELPFLEGE mit Dehn- und Strechgymnastik
abends: VIDEO-ABEND mit Dani Weber

SAMSTAG, 21. APRIL:

TEILNEHMER AM ULTRALAUF MÜSSEN AB 5 UHR ZUR STARTNUMMERNABHOLUNG BZW. UM 7 UHR ZUM START!

Für alle anderen:

- 07.30 Uhr:** MORGENLAUF, 30 - 45 min., „aktives Erwachen“ danach Frühstück
tagsüber: individuelle Tagesgestaltung, z.B.: Zuschauen und Anfeuern beim Ultra-Trail-Bewerb oder selbständige Laufeinheiten rund um das Eventgelände des Ultratrails.
abends: BILDER DES TAGES, FEIER-ABEND mit Abschlussparty

SONNTAG, 22. APRIL:

- Ab 8 Uhr:** FAREWELL-FRÜHSTÜCK für alle Abreisenden
tagsüber: individuelle Abreise und Transfer vom Hotel zum Flughafen

Programmänderungen vorbehalten!

SPECIAL GUIDES:

Dani Weber, Langdistanz-Triathletin (Hawaii-Finisherin),
Spezialistin für Schwimm- und Lauftechnik,
Mental-Coach u.v.m... Lebt auf Mallorca. www.daniweber.de



Thomas Bosnjak, Der aktuell beste Trail Runner Österreichs, über-
zeugte in der Saison 2011 mit zahlreichen Siegen und Streckenre-
korden (u.a. Wörthersee-Trail, Magredi-Ultra-Trail, ...) www.bjak.at



INKLUSIVLEISTUNGEN



I. Woche: 10.-15. April 2012 (5 Tage)

- 5 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension
- Nutzung der hoteleigenen Sport- und Freizeitmöglichkeiten
- umfassendes 5-Tage Sport- & Aktivprogramm unter professioneller Leitung
- deutsche Reiseleitung vor Ort
- 1 Trail Running Funktionsshirt
- 1 Teilmassage bei unserer begleitenden Physiotherapeutin Sybille Feichtiger
- 3 Eintritte für das neue Ferrer Vital Spa
- Getränkeservice nach den Trainingseinheiten
- Testequipment (z.B. Tecnica Schuhe, etc.)
- Mietwagen-Special (nur Versicherung & Benzin zu zahlen; Voraus Reservierung)

Preis pro Person: ab € **409,-**

2. Woche: 15.-22. April 2012 (7 Tage)

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension
- Nutzung der hoteleigenen Sport- und Freizeitmöglichkeiten
- umfassendes 7-Tage Sport- & Aktivprogramm unter professioneller Leitung
- deutsche Reiseleitung vor Ort
- 1 Trail Running Funktionsshirt
- 1 Teilmassage bei unserer begleitenden Physiotherapeutin Sybille Feichtiger
- 3 Eintritte für das neue Ferrer Vital Spa
- Getränkeservice nach den Trainingseinheiten
- Testequipment (z.B. Tecnica Schuhe, etc.)
- Mietwagen-Special (nur Versicherung & Benzin zu zahlen; Voraus Reservierung)

Preis pro Person: ab € **497,-**

I.+ 2. Woche: 10.-22. April 2012 (12 Tage)

- 12 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension
- Nutzung der hoteleigenen Sport- und Freizeitmöglichkeiten
- umfassendes 12-Tage Sport- & Aktivprogramm unter professioneller Leitung
- deutsche Reiseleitung vor Ort
- 1 Trail Running Funktionsshirt
- 1 Teilmassage bei unserer begleitenden Physiotherapeutin Sybille Feichtiger
- 3 Eintritte für das neue Ferrer Vital Spa
- Getränkeservice nach den Trainingseinheiten
- Testequipment (z.B. Tecnica Schuhe, etc.)
- Mietwagen-Special (nur Versicherung & Benzin zu zahlen; Voraus Reservierung)

Preis pro Person: ab € **831,-**

Begleitpersonen willkommen; Preis auf Anfrage | Einzelzimmerzuschlag auf Anfrage

Optional Vorort buchbare zusätzliche Services wie:
Massagen, Schwimmtraining, Laktatmessung, etc.

Ergänzend zum Trail Running-Aktivprogramm bietet Euch Dani Weber
vor Ort auch ein Schwimmcamp an. Details unter:
www.woerthersee-trail.com

