



Höhentrainingslager am Big Bear Lake, Kalifornien

Big Bear Lake in den San Bernardino Bergen (90 Minuten Autofahrt von Los Angeles) liegt auf 2.050 Meter über dem Meeresspiegel und ist im Frühjahr regensicher und bei Temperaturen um die 20 Grad Celsius höchst angenehm. Viele Sportlerinnen und Sportler nutzen diese Bedingungen jedes Jahr, um sich in der Höhe auf ihren Saisonhöhepunkt vorzubereiten.

Reisetermin: 8. April bis 22. April 2019

Eigenanreise im DZ ohne Verpflegung: ab € 899,- Übernachtung in Ferienhäuser

Eingeschlossene Leistungen:

- 3 Übernachtungen in *** Hotel in Los Angeles
- Besuch Hollywood Sign, Hollywood Walk of Fame, Griffith Park
- Beverly Hills, Santa Monica Pier, Malibu Beach, County Museum of Art und Premium Outlets
- 11 Übernachtungen am Big Bear Lake im Hotel oder in Ferienhäusern

Zusätzliche Kosten:

- Miete PKW und Benzin (wird je nach Personenanzahl aufgeteilt)
- Sportliche Betreuung und oben genannten Exkursionen in Los Angeles und Big Bear Lake (siehe Reiseverlauf) ab € 249,-
- Verpflegungskosten, Shopping

Weitere buchbare Leistungen:

- Flug ab Hannover (Osterferien) ab € 889,-
- Universal Studios ab € 99,-
- Verlängerungswoche auf Anfrage

Reiseverlauf: (Änderungen vorbehalten)

08.04.2019	Ankunft Los Angeles, Übernachtung im Hotel
09.04.2019	Frühstück, anschl. Lauf im Griffith Park, Besuch Hollywood Sign, Nachmittag, Besuch und Entspannung Santa Monica Pier, Malibu Beach
10.04.2019	Besuch Universal Studios Nachmittag Walk of Fame und Beverly Hills, Sonnenuntergang am Strand
11.04.2019	Frühstückslauf, Besuch Premium Outlet, Nachmittags Ankunft Big Bear Lake
12.04.2019	4h Wanderung entlang Pacific Crest Trail
13.04.2019- -21.04.2019	Tägliche Dauerläufe und Kurzausflüge nach Holcomb Valley, Lake Arrowhead, Lake Gregory, Rim of the World u.v.m.
22.04.2019	Rückflug nach Deutschland (Ankunft 23.04.2019)



Hotel und Flugbuchung über

Reisebüro Goltermann
Breite Straße 3, 30890 Barsinghausen
Tel. [05105 7759001](tel:051057759001)
Email: info@reisebuero-goltermann.de
Homepage: <https://reisebuero-goltermann.de/>

Die Preise können je nach Buchungseingang und Abflughafen variieren. Hierzu nennen wir Ihnen gerne aktuelle Preise. Bei Fragen und Wünschen wenden Sie sich bitte an Andreas Goltermann.

Bitte buchen Sie mich verbindlich für das Höhentrainingslager am Big Bear Lake an:

Reisetermin: 08.04.- 22.04.2018

- Flug ab Hannover ab € 889,-
- Flüge ab Düsseldorf, München auf Anfrage
- Doppelzimmer Los Angeles € 163,- p.P.
- Einzelzimmer Los Angeles € 327,-
- Doppelzimmer Big Bear Lake € 545,- p.P.
- Einzelzimmer Big Bear Lake € 1090,-
- Ferienhäuser € 30 bis 50,- p.P.p.Tag
- Universal Studios € ca. 99,-
- PKW mit weiteren 3 Personen € 155,- p.P.
- PKW zur alleinigen Nutzung € 620,-
- Verlängerungstage von € 30,- bis 100,- p.P. je nach gewünschter Unterkunft

Name/ ALLE Vornamen wie im Reisepass vermerkt Person 1

Geburtsdatum

Name/ ALLE Vornamen wie im Reisepass vermerkt Person 2

Geburtsdatum

Anschrift

Telefon / Fax / E-Mail

RundumSorglos-Schutz mit Reise-Krankenversicherung kostet ab € 122,- mit und ab € 172,- ohne Selbstbehalt. Die Reise-Rücktrittskosten Versicherung greift nicht bei Laufverletzungen.

Bitte buchen sie folgende Versicherung / O Bitte rufen Sie mich zum Thema Versicherungen an /
O Keine Versicherung



Sportliche und allgemeine Betreuung vor Ort durch Markus Pingpank

(Die Mindestteilnehmerzahl für die sportliche und allgemeine Betreuung durch Markus Pingpank beträgt 5 Personen)

Die Betreuung beinhaltet ein Rundum Sorglos Paket.

Vor der Reise

- Hilfe beim Ausfüllen des ESTA Einreiseformulars
- Überprüfung der Reisepässe und deren Gültigkeit
- Alle Fragen, die bis zum Beginn der Reise aufkommen könnten (...und es sind nicht wenig!)

Während der Reise

- Gemeinsame Besichtigungen und Exkursionen
- Gemeinsame Freizeitaktivitäten und Restaurantbesuche
- Gemeinsame und eigenständige Dauerläufe auf gut markierten Laufstrecken
- Gemeinsame Kraft- und Stabilisationsübungen sowie Beweglichkeitstraining
- Trainingsplanung und mögliche Gruppeneinteilungen

O Betreuungspauschale für 14 Tage

€ 249,00

O Mit der Anmeldung zur Laufreise versichert mir der Teilnehmer, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken vorliegen, dass er krankenversichert ist und dass die Teilnahme auf eigenes Risiko erfolgt. Sollte der Teilnehmer in den letzten sechs Monaten vor Kursbeginn keine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“ absolviert haben, dann empfehle ich unbedingt eine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“, die ein Belastungs-EKG einschließen sollte.

Ohne Ankreuzen keine Betreuung möglich!

Markus Pingpank und seine Erfüllungsgehilfen haften nicht für selbst verschuldete Unfälle und Verletzungen von Personen sowie für solche, die auf das Verhalten Dritter einschließlich anderer Teilnehmer zurückzuführen sind.

Name, Vorname

Datum und Unterschrift

Anmeldung sofort an: Markus Pingpank, Dresdener Str. 8, 30890 Barsinghausen, Telefon 05105/9439, Fax 05105 - 9619, info@pingpank.de