



Pingpank Running Camp in Colonia de Sant Jordi - Mallorca

**** Blau Colonia Sant Jordi Resort & Spa

Lage: Zum nächsten Strand ca. 500 m. Zum Naturstrand „Es Trenc“ ca. 800 m, Zentrum ca. 300m.

Ausstattung: 2011 renoviert, 395 Zimmer in 5 Wohngebäuden, je 2-3 Etagen, Rezeption, Salon, Internetecke (geg. Gebühr), WLAN in der ganzen Anlage (inkl.), Restaurant, Pizzeria, Snackbar, Bar, Fahrradkeller (geg. Geb.), Arztservice. Im Garten befindet sich eine mit dem Hallenbad verbundene, beheizte Poollandschaft und Sonnenterrasse. Liegen und Sonnenschirme am Pool inklusive.

Unterbringung: Doppelzimmer: Minikühlschrank, Klimaanlage (warm/kalt), Mietsafe, WLAN (inkl.), SAT-TV, Telefon, Bad, Dusche, WC, Föhn, Kosmetikspiegel, Balkon/Terrasse.

Essen & Trinken: HP, Buffets. Je 1x/Woche Galabuffet und mallorquinisches Abendessen. Zum Abendessen ist angemessene Kleidung (Herren lange Hosen) erwünscht.

Unterhaltung: 1 x wöchentlich Tanz mit Livemusik, Spanischkurs für Anfänger.

Familien: 2 integrierte Kinderbecken, Mini-, Maxiclub (2-12 J.), Spielplatz

Info: Kreditkarten: Amex, Mastercard, VISA; Landeskategorie: 4 Sterne.

Sport & Fitness: Fitnessraum, Gymnastik, Bogenschießen, . Gegen Gebühr: Nutzung Tennisplätze (7 Plätze).

Wellness-Tipp: Inkl. Großer Wellnessbereich (ab 16 J.): Aroma- und Massageduschen, Eis- und Wellnessbecken, beheiztes Hallenbad, neues Türkisches Bad, 4 Whirlpools. Geg. Gebühr: Friseur, Massagen und weitere Gesichts- und Körperbehandlungen.

7 Tage, 24.02. – 03.03.2019 (vsl. Flugzeiten ab/bis Hannover H16:10 R19:35)

Doppelzimmer ca. 649,00

Doppel- als Einzelzimmer ca. 789,00

Reiseveranstalter: TUI

Buchung und Beratung:

Reisebüro Goltermann

Breite Straße 3, 30890 Barsinghausen

Tel. [05105 7759001](tel:051057759001)

Email: info@reisebuero-goltermann.de

Homepage: <https://reisebuero-goltermann.de/>



Buchung nur über das Reisebüro Goltermann möglich

Weitere Termine auf Anfrage. Alle oberen Termine sind inkl. Flug ab/bis Hannover oder Transfer und Halbpension.

Die oberen Preise können je nach Buchungseingang und Veranstalter variieren. Gerne nennen wir Ihnen den tagesaktuellen Preis. Weitere Termine und Abflughäfen in Deutschland möglich, auch hierzu nennen wir Ihnen gerne die tagesaktuellen Preise. Bei Fragen und Wünschen wenden Sie sich bitte an Andreas Goltermann.

Es gelten die Bedingungen des jeweiligen Reiseveranstalters.

Verbindliche Reiseanmeldung

Bitte buchen Sie mich verbindlich für folgendes Pingpank Running Camp ein:

- 7 Tage, **24.02. – 03.03.2019 Pingpank Running Camp in Colonia de Sant Jordi**
- Doppel-als Einzelzimmer
- Doppelzimmer/2 Personen

Name/Vorname Person 1

Geburtsdatum

Name/Vorname Person 2

Geburtsdatum

Anschrift

Telefon / Fax / E-Mail

Je nach Reisepreis kostet eine Reise-Rücktrittskosten Versicherung mit Selbstbehalt ab € 34,- pro Person, ohne Selbstbehalt ab € 44,- pro Person. Ein RundumSorglos-Schutz mit Reise-Krankenversicherung kostet ab € 49,- mit und ab € 79,- ohne Selbstbehalt. Die Reise-Rücktrittskosten Versicherung greift nicht bei Laufverletzungen. Über eventuelle Familienversicherungen informieren wir Sie gerne.

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



Sportliche Betreuung vor Ort durch Pingpank Running

(Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten in der Lage sein, die 10 Kilometer in mind. 60 Minuten zu laufen.)

Zutreffendes bitte ankreuzen! Anmeldung über Markus Pingpank, Zahlung per Rechnung 14 Tage vor Abreise.

Sportliche Betreuung: gemeinsame Dauerläufe in drei Gruppen 4:00 bis 4:30, 5:00 bis 5:30 und 6:00 bis 6:15 Minuten pro Kilometer, statisches und dynamisches Beweglichkeitstraining, Kraft- und Stabilisationstraining, Aquarunning, Lauf ABC, Trainingsplan, Streckenbeschreibungen, Zeitschätzläufe, Gruppeneinteilung

Ausgleichstraining: Kraft- und Stabilisationstraining, Shallow water running,

<input type="checkbox"/>	Sportliche Betreuung (7 Tage)	119 Euro
<input type="checkbox"/>	Nur Ausgleichstraining (7 Tage)	60 Euro

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 sportliche 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

Ablauf Mallorca 2019				
Wann	Wo	Was	Hinweis	
So. 24.2.		HAI	Abflug ab Hannover und Ankunft Palma, Transfer zum Hotel, Check-in	
	20:00	Restaurant	Gemeinsames Abendessen in gemütlicher Runde	
Mo. 25.2.	10:30	Ausgang Block 5	GA 1 mittel DL von 10 bis 15km <i>Strecke: http://www.runmap.net/de/route/2441934-pingpandelaufreise-10km-runde/</i>	4:30 Min./km 5:00 bis 5:30 Min./km 6:00 Min./km
	16:30	Fußballplatz oder Sala es Trenc	45 Minuten Stabilisationstraining mit Markus	Handtuch mitbringen
Di. 26.2.	10:45 EL 11:00 Start	Ausgang Block 5 Ecke Best Swim Center	Lange Intervalle 6 bis 8 mal 3 Min. im 5 bis 10 km –Renntempo mit 2 Min. Trab/Gehpause	Bitte eigenständig Einlaufen! Bitte pünktlich am Start sein!
	16:30	Hallenbad (Dauer ca. 30 Minuten)	Shallow water running 10 Serien @ [60 Sek. (mittlere Anstrengung /Puls 65 bis 70% der max. HF) - 30 Sek. Pause - 30 Sek. höhere Anstrengung/Puls 75 bis 80% der max. HF - 30 Sek. Pause]....	Dysbalancen werden korrigiert, Verletzungen reduziert, Kraftausdauer u. Beweglichkeit erhöht
Mi. 27.2.	10:30	Ausgang Block 5	14 km DL (GA 1 mittel) <i>Strecke: http://www.runmap.net/de/route/1995193-pingpandelaufreise-runde-1/</i>	4:30 Min./km 5:00 bis 5:30 Min./km 6:00 Min./km
	- Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. -			
Do. 28.2.	10:30	Ausgang Block 5	Bergiger DL (GA1 kurz bis GA 2) Gemeinsames EL, Lauf ABC, 4 bis 5 mal 1,8 km im GA1 kurz/GA 2 Tempo mit 1 bis 2 Min. Stehpause, AL , <i>Strecke: http://www.runmap.net/de/route/2908029-bergige-18km-runde/</i>	Bitte im jeweiligen individuellen GA 1 kurz bis GA 2 Tempo
	16:30	Fußballplatz oder Sala es Trenc	45 Minuten Stabilisationstraining mit Markus	Handtuch mitbringen
Fr. 1.3.	10:30	Ausgang Block 5	Ruhiger 10 km DL als Zeitschätzlauf (Endzeit vorher festlegen, Teilnahmegebühr € 1,00 – Sieger_In erhält Pott) <i>Strecke: http://www.runmap.net/en/route/2441923-pingpandelaufreise-10km-zeitschatzlauf/</i>	Uhren auf dem Zimmer lassen!
	16:00	Hallenbad	Shallow water running 2 bis 3 Serien @ 10 mal 30 Sek (locker) mit 30 Sek. Pause - Entspannung steht im Vordergrund!	Dysbalancen werden korrigiert, Verletzungen reduziert, Kraftausdauer u. Beweglichkeit erhöht
Sa. 2.3.	9:30	Ausgang Block 5	28 - 30 km GA1 DL - Marathonläufer_innen absolvieren eigenständig am Anfang und am Ende eine Promenadenrunde.	4:30 Min./km 5:00 bis 5:30 Min./km 6:00 - 6:15 Min./km
	10:10		17km Läufer_innen steigen 10h10 mit Markus ein. <i>Strecke http://www.runmap.net/en/route/3511003-profilierte-lange-strecke/</i>	
- Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. -				
So. 3.3.	8:00	Ausgang Block 5	Gemeinsame, ruhige 6 km Abschiedsrunde	<i>Promenadenrunde</i>
	9:00		Frühstück, Zimmer müssen bis 12:00 geräumt sein	
	- Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. -			
	Ca. 16:00	Rezeption	Abholung im Shuttle Bus	
<p>1) Handtücher können vor Ort gegen Kaution ausgeliehen werden.</p> <p>2) Autos können im Ankunftsfoyer des Hotels relativ günstig gemietet werden.</p> <p>3) Abendessen von 18:00 bis 19:30 (reserviert) - alternativ 20:00 bis 21:30 (nicht reserviert).</p> <p>4) Vor dem Stabilisationstraining darf eigenständig eine Promenadenrunde gelaufen werden.</p> <p>5) Training startet pünktlich!</p>				