

## Laufreise nach Novo Sancti Petri/Andalusien

\*\*\*Hipotels Barrosa Park

### Datum:

7 Tage, 29.02. – 07.03.2024 ; 11 Tage, 29.02. – 11.03.2024

**Wichtige Zusatzplanung:** Am Sonntag 3. März 2024 besuchen wir den 10km Lauf in Sevilla.  
Details folgen...

**Lage & Umgebung** Das Hotel befindet sich direkt am kilometerlangen Dünenstrand - mit herrlicher Aussicht. Der Golfplatz Novo Sancti Petri liegt ca. 600 m entfernt. Nach Chiclana sind es ca. 8 km, welches durch öffentliche Busse zu erreichen ist. Cádiz erreicht man nach ca. 35 km. Transferzeit: ca. 60 Minuten.

### Das bietet Ihre Unterkunft:

- Nichtraucherhotel, Raucherbereich
- Check-in Zeit ab 14:00 Uhr; Check-out Zeit bis 12:00 Uhr
- Rezeption: Sprachen: deutsch, englisch, spanisch
- Gemeinschaftslounge/TV-Bereich
- Gartenanlage, begrünter Innenhof, Sonnenterrasse
- Pool „piscina exterior“: wetterabhängig, ohne Gebühr, Outdoor, Süßwasser, Liegen: ohne Gebühr, Sonnenschirme: ohne Gebühr
- Pool „piscina interior“: saisonabhängig, ohne Gebühr, Indoor, Süßwasser
- Kinderpool: wetterabhängig, ohne Gebühr, Outdoor, Süßwasser, Liegestühle: ohne Gebühr, Sonnenschirme: ohne Gebühr
- Whirlpool: saisonabhängig, ohne Gebühr, Indoor, Süßwasser
- Badetücher: gegen Kaution
- Souvenirshop, Ladenzeile, Friseur
- Arzt: Sprachen: englisch, spanisch
- Internet: WLAN/WiFi, im gesamten Hotel (Anlage): ohne Gebühr
- Zahlungsarten: TUI Card / VISA, MasterCard, EC Karte/Maestro
- Gebäudeanzahl: 3, Etagen: 3, Zimmer: 400
- Landeskategorie: 4 Sterne

### Weitere Details, siehe folgenden Link

<https://reiseangebote.reisebuero-goltermann.de/XSMT-8854>

**Weitere Infos** bei Andreas Goltermann vom Reisebüro Goltermann,  
Breite Straße 3, 30890 Barsinghausen

Tel. [05105 7759001](tel:051057759001)

Email: [info@reisebuero-goltermann.de](mailto:info@reisebuero-goltermann.de)

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

## Sportliche Betreuung vor Ort durch Markus Pingpank

Bitte beachten: Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten in der Lage sein, die 10 Kilometer in mind. 65 Minuten zu laufen.

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

**Sportliche Betreuung:** gemeinsame tägliche Dauerläufe in zwei (je nach Anmeldungen) bis drei Gruppen 3:45 bis 7:00 Minuten pro Kilometer, dynamisches Beweglichkeitstraining, Kraft- und Stabilisationstraining, Aquarunning, Lauf ABC, Trainingsplan, Streckenbeschreibungen, Zeitschätzläufe, Gruppeneinteilung.

**Tägliches Ausgleichstraining:** dynamisches Beweglichkeitstraining, Kraft- und Stabilisationstraining, Aquarunning (je nach Coronabestimmung),

<input type="checkbox"/>	<b>Sportliche Betreuung (7 Tage)</b>	<b>129 Euro</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Sportliche Betreuung (11 Tage)</b>	<b>189 Euro</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Nur Ausgleichstraining (7 Tage)</b>	<b>69 Euro</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Nur Ausgleichstraining (11 Tage)</b>	<b>99 Euro</b>

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](mailto:info@pingpank.de)