

## Laufreise nach Mallorca ins Blau Colonia Sant Jordi Hotel

+

## XXXII 1/2 MARATON CIUDAD DE PALMA 23-03-2025

**Ort:** Colonia Sant Jordi

**Lage & Umgebung:** Der schöne Strand "Es Trenc", einer der natürlichsten Strände Mallorcas, befindet sich ca. 800 m entfernt. Das Ortszentrum erreicht man nach ca. 300 m.

### Das bietet die Unterkunft

- Kurtaxe/Ökotaxe/Touristensteuer zahlbar vor Ort: pro Tag ca. 1.5 EUR
- Check-in Zeit ab 14:00 Uhr
- Check-out Zeit bis 12:00 Uhr
- Letzte Komplettrenovierung: 2023
- Rezeption: wöchentlich 24 Stunden, Sprachen: deutsch, englisch, spanisch, italienisch, französisch, Geldwechsel möglich
- Pool: ohne Gebühr, Outdoor, Süßwasser, integrierter Kinder/Babypool, Liegen, Sonnenschirme
- Poollandschaft „Indoor Pool“: ohne Gebühr, Indoor, Süßwasser, beheizbar, im Wellnessbereich
- Whirlpool: ohne Gebühr, im Wellnessbereich
- Fitnessraum ab 18 Jahre
- Badetücher: gegen Kaution
- Internet: WLAN/WiFi, im gesamten Hotel (Anlage): ohne Gebühr
- Landeskategorie: 4 Sterne

### Essen & Trinken

- Halbpension: Frühstück, Abendessen
- Frühstück: täglich 07:30 Uhr - 10:30 Uhr, Buffet
- Abendessen: täglich 18:00 Uhr - 19:30 Uhr und 20:00 Uhr - 21:30 Uhr

**Datum:**

**10 Tage, 14.03.2025 - 24.03.2025**

**PREISE und weitere Details, siehe folgenden Link:**

<https://reiseangebote.reisebuero-goltermann.de/HDPU-8062>

**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 Gruppen 4:45 bis 7:00 Minuten pro Kilometer, dynamisches Beweglichkeitstraining, Kraft- und Stabilisationstraining, Aquarunning, Lauf ABC, Orientierungslauf, Trainingsplan, Streckenbeschreibungen, Zeitschätzläufe, Gruppeneinteilung.

**Tägliches Ausgleichstraining:** dynamisches Beweglichkeitstraining, Kraft- und Stabilisationstraining, Aquarunning

<input type="checkbox"/>	<b>Sportliche Betreuung (10 Tage)</b>	<b>199 Euro</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Nur Ausgleichstraining (10 Tage)</b>	<b>99 Euro</b>

*(Pingpank Running Teammitglieder erhalten 10% Rabatt)*

**Am 23. März findet der 32. Halbmarathon und 10km Lauf in Palma statt. [Ausschreibung siehe Link.](#)**

**Ich nehme an dem Lauf teil und meine Anmeldung erfolgt eigenständig.**

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)