

# TRAIL-RUNNING

## Laufwoche auf Korsika

mit Laufexperte und Leistungsdiagnostiker Günter Ernst  
in Zusammenarbeit mit unserem Guide Edgar Eberle

Reisetermin 2024: 28. April bis 05. Mai

€ 1.399,- p.P. im Bungalow B mit Dusche/WC

Exklusivangebot im Feriendorf Zum Störrischen Esel  
mit 3/4-Pension und inkludiertem Lauftrainingsprogramm

Einzelzimmerzuschlag: € 188,- | min./max.: 14/19 Personen

### Inkludierte Leistungen:

- Bequeme Flüge mit unserem Rhombberg-Charterflug ab/bis Memmingen, Friedrichshafen, St. Gallen-Altenrhein, Salzburg, Graz, Wien oder Innsbruck, inkl. Freigepäck
- Hoteltransfer ab/bis Flughafen Calvi
- 7 Nächtigungen in Bungalows mit DU/WC im beliebten Feriendorf Zum Störrischen Esel
- 7 x Frühstücks- und Abendbuffet sowie kleines Mittagsangebot (bei Anwesenheit im Feriendorf)
- Täglich betreutes Lauftraining (6 Läufe, vorwiegend im Gelände, auf Trails)
- Eine 30-minütige Massage pro Teilnehmer
- Laktat Leitungsdiagnostik im Wert von € 100 (bei Buchung bis 31.01.2024)



In dieser abwechslungsreichen Laufwoche bekommen Sie Trail-Running und Erholung in Einem. Mit einem vielseitigen Trainingsprogramm und Laufanalyse lernen Sie unter Gleichgesinnten die schöne Mittelmeerinsel Korsika kennen. Diese Woche führt uns durch die blühende und duftende Macchia, am Strand entlang, auf Pisten und schmalen Trails durch den Wald und auf den Berg, dabei das Meer immer im Blick.



## Trail-Running auf Korsika vom 28.04.-05.05.2024

Dieser Laufurlaub ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gedacht, die ohne Pause 10 Kilometer teilweise auch bergauf laufen können. Es gibt ein vielseitiges Trainingsprogramm, abgestimmt auf die unterschiedlichen Leistungsstärken und unter Betreuung eines professionellen Lauftrainers. Mit einem Transferbus gelangen wir zu den schönsten Ausgangspunkten unserer Laufrouen und werden am Ziel wieder abgeholt. Dabei können wir nebenbei die kontrastreiche Landschaft der schönen Mittelmeerinsel kennen lernen.

Ein Schwerpunkt dieser Woche wird die Verbesserung der Lauftechnik sein. Der Laufexperte und Marathonläufer Günter Ernst wird uns dabei begleiten und uns mit seiner Erfahrung in der Laufanalyse und Leistungsdiagnostik auch die Hintergründe des Laufens und des richtigen Trainierens näher bringen. Tägliches Kraft- und Stabilisationstraining gehören selbstverständlich dazu!

Aber auch Geselligkeit, Erholung und Kultur kommen in diesen Urlaub nicht zu kurz. Unser Ziel ist es unter Gleichgesinnten die Freude am Laufen auszuleben und dabei die abwechslungsreiche Insel Korsika zu erkunden.

Begleitpersonen ohne Teilnahme an den Lauftrainings sind willkommen und können an den Wanderungen und Busausflügen des Feriendorfes teilnehmen.



Angebot vorbehaltlich Änderungen und Verfügbarkeit. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Rhomberg Reisen GmbH. Reiseveranstalter- Bankgarantie Nr. 16365 abzuwickeln über die Europäische Reiseversicherung AG, Tel.+43(0)13182500.



### Leitung und Coaching

Günter Ernst (Jahrgang 1971) ist Marathonläufer und Lauftrainer und läuft seit 1999. Seitdem hat er an über 70 Marathons teilgenommen und ist Rennleiter beim Sparkasse-3-Länder-Marathon am Bodensee. Eines seiner Ziele ist es, möglichst viele Menschen zum Laufen zu motivieren. Er hat sich auf die Leistungsdiagnostik spezialisiert und hilft Läufern bei der Optimierung ihrer Bewegung.

### Nicht inkludiert:

- Stornoschutz: 4 % vom Reisepreis (ohne Selbstbehalt)
- Reiseschutz
- Getränke und Trinkgelder
- Weitere vor Ort buchbare Ausflüge und Aktivitäten

### Reiseveranstalter & Buchungsstelle:

Der Korsika-Spezialist:  
Rhomberg Reisen GmbH  
Eisengasse 12, A-6850 Dornbirn  
Tel. +43 5572/22420  
e-mail: reisen@rhomberg-reisen.com  
Internet: www.rhomberg-reisen.com

**rhomberg**  
Die Reisemaßschneiderei



## FERIENDORF ZUM STÖRRISCHEN ESEL

*Korsika Urlaub, der verbindet.*

Das beliebte Feriendorf liegt eingebettet in eine große, blühende Gartenanlage, nur etwa 300 Meter vom Sandstrand und nur einen Spaziergang von Calvi entfernt. Die umfangreiche Infrastruktur des Feriendorfes, die hervorragende Kulinarik und die persönliche Betreuung sorgen für entspannte Urlaubstage.

**Das Feriendorf:** 129 ebenerdige Bungalows mit Dusche/WC oder mit gemeinschaftlichen Sanitäranlagen, Rezeption, Swimmingpool mit Liegen und Sonnenschirmen, Restaurant, Bar, Korsischer Kiosk.

**So wohnen Sie:** Ebenerdige Bungalows in Reihen- oder Blockbauweise, 2 Einzelbetten, solide Ausstattung, Dusche/WC oder gemeinschaftlichen Sanitäranlagen, Terrasse mit Gartenmöbeln.

**Verpflegung:** Es erwarten Sie ein reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet mit korsischen, mediterranen und internationalen Gerichten sowie verschiedene Themenabende.



Weitere Details erhalten Sie direkt bei Rhomberg Reisen oder im Internet unter [www.rhomberg-reisen.com](http://www.rhomberg-reisen.com)