RHOMBERG

GEFÜHRTE AKTIVREISE

Trailrunning Woche

auf der Insel Korsika

Termin:
09. - 16.05.
2027



PREIS: 1.559 € p.P.

- Rhomberg-Charterflug nach Calvi
- Transfer ab/bis Flughafen Calvi
- 7 Nächtigungen im Bungalow B mit DU/WC im beliebten Feriendorf Zum Störrischen Esel
- 7 x Frühstücks- und Abendbuffet sowie kleines Mittagsangebot
- Täglich betreutes Lauftraining
- Massage (30 min) pro Teilnehmer

Einzelzimmerzuschlag: 214 €



In dieser abwechsungsreichen Laufwoche erwarten uns Trail-Running und Erholung in Einem. Mit einem vielseitigen Trainingsprogramm und Laufanalyse lernen wir unter Gleichgesinnten die schöne Mittelmeerinsel Korsika kennen. Diese Woche führt uns bei insgesamt 6 Läufen 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 mit Laufexperte und Leistungsdiagnostiker Günter Ernst

Es erwarten uns tägliche Laufeinheiten von bis zu 20 km inklusive Höhenunterschieden in wunderschöner, abwechslungsreicher Landschaft. Im gemeinsamen Training stehen Motivation und sportliche Herausforderung im Mittelpunkt, während wir gleichzeitig unsere Lauftechnik verbessern. Ergänzt wird das Programm durch regelmäßige Mobility-, Stabilitäts- und leichte Krafteinheiten für Rumpf und Gelenke sowie Workshops zu verschiedenen Themen. Zwischen Bergen, Wäldern und Meer genießen wir bei unseren Laufeinheiten einzigartige Naturerlebnisse, bevor wir bei Regeneration und Erholung am Strand neue Energie tanken. Insgesamt erwarten uns in dieser Woche rund 95 km und 2.600 hm.

Mindestanforderungen:
Diese Laufwoche richtet sich an sportliche Läuferinnen und Läufer mit stabiler Grundlagenausdauer und ausreichender Fitness, um auch längere Anstiege und Abstiege sowie Strecken mit Höhenmetern laufend bzw. zügig gehend zu bewältigen. Vorausgesetzt werden außerdem die Belastbarkeit für regelmäßiges Lauftraining und mehrere Lauftage hintereinander sowie Trittsicherheit auf Naturwegen, Schotter und steinigem Untergrund. Es besteht bei den meisten Strecken die Möglichkeit, die Runde abzukürzen!



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.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Pers.

Hinweis: Bei Buchung bis 31.01.2027 ist eine Laktat Leistungsdiagnostik im Wert von 100 € inklusive.

Nicht inkludiert:
- Stornoschutz: 4% vom Reisepreis (ohne Selbstbehalt)
- Reiseschutz: € 41,- p.P.
- Getränke und Trinkgelder
- Weitere vor Ort buchbare Ausflüge und Aktivitäten

RHOMBERG

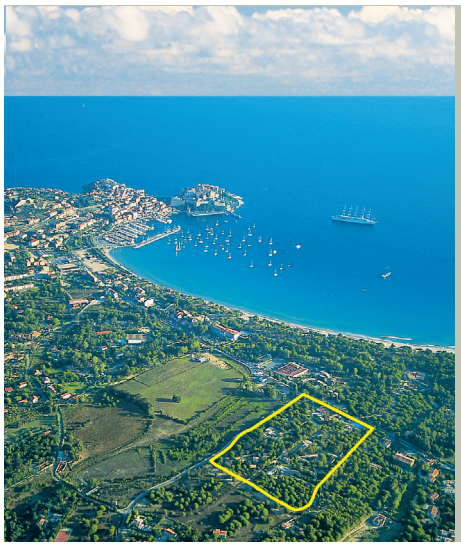
Reiseveranstalter:
Rhomberg Reisen AG
Flughafenstrasse 11
CH - 9423 Altenrhein

Buchungsstelle:
Der Korsika-Spezialist:
Rhomberg Reisen GmbH
Eisengasse 12
A - 6850 Dornbirn

Tel. +43 5572/22420-0
e-mail: reisen@rhomberg-reisen.com
Internet: www.rhomberg-reisen.com

SPARKASSE 3-Länder-Marathon NO BORDER. NO LIMIT.

Angebot vorbehaltlich Änderungen und Verfügbarkeit. Preise inkl. Service-Entgelt (49 € pP), nicht refundierbar. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von Rhomberg Reisen. Medieninhaber: Rhomberg Reisen GmbH, Eisengasse 12, 6850 Dornbirn, Österreich.



FERIENDORF ZUMSTÖRRISCHENESEL

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