

marti

Lauf-/Walking- und Fitnesswoche Zypern 5. – 12. März 2011

Laufen & Nordic Walking ist «in»!



Das Herz-Kreislaufsystem und die Muskeln werden gestärkt und dies in einer äusserst gelenkschonenden Art und Weise. Der Kalorienverbrauch beim Nordic Walking ist höher; das Belastungsempfinden mit Sicherheit geringer als beispielsweise beim Laufen oder «normalen» Walken.

Wunderschöne Landschaften, tolle Hotelinfrastruktur und abwechslungsreiche Lauf- und Walkingstrecken animieren zu sportlichen Erlebnissen. Aber auch die aktive Erholung und die Geselligkeit kommt nicht zu kurz.

Hotel Alion Beach*****

Das Alion Beach Hotel ist ein Erstklasshotel an hervorragender Lage in Ayia Napa, an einem der besten Sandstrände Zyperns. Die 100 Zimmer verfügen über ihre eigenen, geräumigen und abgeschlossenen Balkone, die einen spektakulären Ausblick auf das Meer bieten. Zum umfangreichen Angebot an Einrichtungen im Alion Beach gehören ein geheiztes Hallenbad, ein Fitnesszentrum, ein Schönheits- und Frisiersalon, ein Fernseh- und Spielzimmer sowie eine Internet-Ecke.



Zimmer: Die bestens ausgestatteten Zimmer und Suiten verfügen alle über Bad oder Dusche, WC, Föhn, Direktwahltelefon, Radio, Kabel-TV, Minibar und Safe.

Kulinarisches: Frühstücksbuffet, Mittagsbuffet mit Pasta, Salat und Früchten. Abends Buffet mit grossem sportgerechtem Angebot.

**Informationen
und Buchung
bei:**

marti

Ernst Marti AG
Brühl 11, 3283 Kallnach
Tel. 032 391 01 11

Fax 032 391 03 61
E-mail: marti@marti.ch
www.marti.ch

Unser Leiterteam in Zypern ...



Von links: Bernhard, Jacqueline, Olaf, Elisabeth, Rolf

Bernhard Clénin: Erfahrener Langstreckenläufer, Nordic Walker und Biker, 12 Jahre Verantwortlicher Breitensport und Ausbildungsleiter bei swissathletics. Langjähriger Lauftrüffleiter in Biel und Leiter Marathonreisen

Jacqueline Rodighiero: Erwachsenensportleiterin esa, Lauf und Walkingleiterin «Allez Hop», Ernährungscoach, Sportmasseurin und Instruktorin MBT

Olaf Müller: Sportarzt mit eigener Praxis in Bern. Referent an Lauf- und Fitnessseminaren, erfahrener Triathlet und Ironman-Finisher

Elisabeth Krieg-Müller: Mehrfache Schweizermeisterin Marathon und Halbmarathon, erfolgreiche Master-Läuferin und Mitglied swiss master, langjährige Kursleiterin Lauf und Fitness.

Rolf Schoy: Erfahrener Marathon- und Bergläufer, Präsident Jura Toptour, 12 Jahre Gruppenleiter Lauf swissathletics, langjähriger Leiter Marathonreisen

... **bietet Ihnen ein umfassendes Programm mit viel Zusatzwissen an.** Lauf- und Nordic Walking in kleinen Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene, Anleitungen zu Technik, Leistungsaufbau und Regeneration. Informationen über Ernährung und alternative Trainingsformen, medizinisches Fachreferat und ärztliche Beratung, Lauf- und Walkinganalysen mit Videoaufnahmen u.v.m.

Auch für reine Fitnesssportler und Begleitpersonen wird viel Wissenswertes vermittelt, und die gewünschte Freizeit kommt nicht zu kurz.

Das bieten wir Ihnen:

- ✓ Ideales Lauf- und Walkinggelände
- ✓ Angenehme Lauftemperaturen (15–20°C)
- ✓ Grosses Sport- und Wellnessangebot
- ✓ Sportgerechte Ernährung
- ✓ Betreuung in kleinen Gruppen
- ✓ Geführte Trainings für Läufer und Walker in unterschiedlichen Leistungsgruppen
- ✓ Für Anfänger wie auch für fortgeschrittene Läufer/Walker bestens geeignet
- ✓ Anleitung zu Technik, Stretching und Trainingsaufbau
- ✓ Informationen zu Trainingslehre, Ernährung und alternativen Trainingsformen
- ✓ Ärztliche Beratung und medizinisches Referat durch Sportarzt Olaf Müller



Dies alles zum Pauschalpreis von CHF 1690.– inkl. Vollpension!



Im Preis inbegriffen:

- ✓ Flug mit Cyprus Airways Zürich–Larnaca–Zürich in Economyklasse
- ✓ Flughafentaxen Schweiz und Zypern (ca. CHF 170.–; Stand Oktober 2010)
- ✓ Transfers vom Flughafen Larnaca zum Hotel und zurück
- ✓ 7x Übernachtung Basis Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC, Meersicht
- ✓ Vollpension
- ✓ Benützung der Sportinfrastruktur im Hotel
- ✓ Alle Trinkgelder
- ✓ 1 Power-Bar Energy Pack
- ✓ Marti-Betreuerteam ab/bis Zürich durch erfahrene Läufer, bzw. Walking-Leiterin sowie Sportarzt
- ✓ Reisedokumentation

Nicht eingeschlossen sind:

- Einzelzimmerzuschlag CHF 195.– pro Person und Woche
- Versicherungen
- Getränke zu den Mahlzeiten
- persönliche Auslagen

Einreisebestimmungen:

Schweizer BürgerInnen benötigen für die Einreise einen gültigen Pass oder eine gültige Identitätskarte