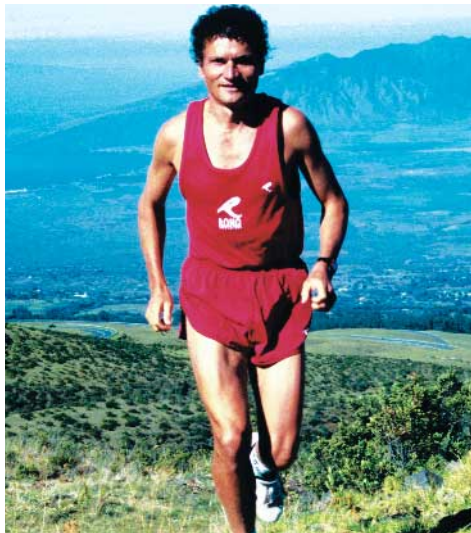


Laufwoche Zypern mit Herbert Steffny vom 06. - 13. März 2006

Raus aus der Kälte und ab in den Süden zum Saisonauftakt mit einem Vorbereitungsrennen oder einem Marathon. Unweit von Paphos, im Südwesten der Insel – rund dreieinhalb Flugstunden von Deutschland – setzte Aphrodite der Sage nach ihre Füße dem Meer entsteigend auf zypriotischen Grund. Genießen Sie die Frühlingsidylle und das angenehme Klima, denn im März blüht die Insel auf und verwandelt die Landschaft in ein buntes Farbenmeer – eine Wohltat nach langen grauen Wintertagen!

Wir bieten Ihnen die richtige Laufvorbereitung auf die Saison mit **Herbert Steffny**. In der wunderschönen Naturlandschaft finden Sportler die Ruhe, die sie für ihr Training benötigen. Während der täglichen Trainingseinheiten gibt der erfahrene Langstreckenläufer und Buchautor sein Wissen über Ausdauer- und Mentaltraining, Trainingsplanung, Laufstil und sportgerechte Ernährung weiter. Zusätzlich können Sie die vielseitigen Sport- & Fitnessangebote der Hotelanlage nutzen.



Herbert Steffny ist 16-maliger Deutscher Meister. 1986 holte er Bronze beim EM-Marathon. Er ist dreifacher Frankfurt Marathon Sieger und Olympiateilnehmer. Seit 1989 veranstaltet er Lauf- und Fitness-Seminare. Die von ihm verfassten Lauf- und Walkingbücher sind Bestseller.



Coral Beach Resort ****

Am Rand des Naturschutzgebietes der Akamas-Halbinsel und direkt am 500 m langen Strand liegt das im traditionellen Stil erbaute Hotel. Es verfügt über Bars, 2 Hauptrestaurants mit Nichtraucherzone, 3 A-la-carte-Restaurants, TV-Raum, Nachtclub, Souvenirshop, Boutique, Friseur und Hallenbad. In der üppig bewachsenen Gartenanlage liegt der Swimmingpool mit separatem Kinderbecken, Pool-/Snackbar und einem Spielplatz. Hier und am Strand stehen Ihnen Liegen, Sonnenschirme und Badetücher kostenfrei zur Verfügung. Die komfortablen Doppelzimmer im Haupthaus sind mit Telefon, Sat.-TV, Safe, Minibar, Klimaanlage, Föhn, Bad, Dusche, WC und Balkon ausgestattet und wahlweise zur Landseite oder mit Meerblick buchbar.

Die Anlage verfügt über viele Sport- & Fitnessangebote wie Tennisplätze, Squash, Tischtennis, Fitnessraum, Bogenschießen, Aerobic. Im modernen Spa-Center können Sie gegen Gebühr Dampfbad, Massagen, Sauna, Whirlpool, Billard, Wassersport am Strand nutzen.



Preise pro Person in €

Coral Beach Resort ****	
DZ	1.178,-
EZ	1.338,-

Eingeschlossene Leistungen:

- Flug mit Condor ab München NonStop nach Paphos
- Transfer Flughafen-Hotel
- 7 Übernachtungen im Coral Beach Hotel & Resort inkl. Frühstücksbuffet
- Transfer zur Laufveranstaltung nach Paphos und zurück
- Transfer Hotel-Flughafen
- Rückflug ab Paphos NonStop nach München
- Reisebegleitung
- Leistungen im Laufseminar mit Herbert Steffny (s. Zeitplan)

Aufpreis für 6x Halbpension:	98,-
Aufpreis für Flug ab Frankfurt:	20,-
Aufpreis für Zimmer mit Meerblick DZ und EZ / Woche:	48,-
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen	

Begleitpersonen, die nicht am Seminar teilnehmen erhalten eine Ermäßigung von 250,-

Startnummer Marathon:	48,-
Startnummer 1/2 Marathon:	34,-
Startnummer 10km:	24,-



Paphos-Marathon, Halbmarathon und 10km Lauf am 12. März 2006

Sollten Sie nur an der Laufveranstaltung interessiert sein, gilt der oben ausgeschriebene Reisepreis für Begleitpersonen inkl. aller Transfers. Einen Aufenthalt von weniger als eine Woche fragen Sie bitte nach Ihren individuellen Wünschen an.



Programm und Zeitplanänderungen vorbehalten.

Zeitplan:

Montag, 06.03.06:

Anreise von Frankfurt oder München am Vormittag und Transfer zum Hotel und Zimmerbezug

- 17:00 Lauftreff (nach Reise locker warmlaufen)
- 19:00 Gemeinsames Abendessen
- 21:00 Wer bin ich? Vorstellungsrunde

Dienstag, 07.03.06:

- 08:00 Optionales Morgenjogging
- 14:00 Biologie des Ausdauersports, Trainingslehre, und -steuerung
- 15:30 Orthopädische Prävention, Laufschuhe und Laufbekleidung
- 17:00 Lauftreff, dabei Video-Laufstilanalyse
- 18:00 Workshop: Dehnungs- und Kräftigungs-Gymnastik

Mittwoch, 08.03.06:

- 08:00 Optionales Morgenjogging
- ab 10:00 Individueller Computertrainings- und Fitness-Check (Einzelterminvergabe)
- 14:00 Workshop Trainingsplanung – Vom Fitnessläufer bis zum Marathon
- 15:30 Besprechung Laufstilanalyse
- 17:00 Optional: moderates Intervalltraining

Donnerstag, 09.03.06:

- 08:00 Morgenlauftreff für alle
- 08:00 Restlicher Tag frei für Ausflüge und Besichtigungen

Freitag, 10.03.06:

- 08:00 Optionales Morgenjogging
- 14:00 Ernährung im Alltag, Abnehmen und Wettkampfgewicht
- 15:00 Ernährung beim Training und Wettkampf
- 16:00 Wettkampflaufen – Innerer Schweinehund, mentale Vorbereitung und Taktik
- 17:00 Lauftreff

Samstag, 11.03.06:

- 08:00 Morgenjogging – danach relaxen oder Ausflüge
- abends: Nudelparty Paphos Marathon

Sonntag, 12.03.06:

- morgens: Paphos Marathon, Halbmarathon oder 10km Wettkampf
- abends: Geselliger Treff und Feier

Montag, 13.03.06:

- 08:00 Morgenjogging

Transfer und Abreise am Nachmittag



Marathoninfos:

Die Strecke ist nur leicht wellig mit dem gemeinsamen sehr stimmungsvollen Ziel am mittelalterlichen Fort im Hafen. Die asphaltierte Strecke führt vorbei am Meer und Palmen durch Siedlungen, Wirtschaftsland, Zitrus- und Bananenplantagen.

Start Marathon:	Petra tou Romiou
Ziel Marathon:	Paphos Mediaeval Fort
Start/Ziel Halbmarathon:	Paphos Mediaeval Fort
Start/Ziel 10km Lauf:	Paphos Mediaeval Fort
Startzeit: Marathon:	08:30 Uhr
Halbmarathon:	09:15 Uhr
10km:	09:30 Uhr
Temperaturen:	11-20 °C



interAir GmbH · Gehrenweg 2 · 35415 Pohlheim

Telefon: +49 (0)6403 - 97 68 - 10

FAX: +49 (0)6403 - 97 68 - 12

E-Mail: info@interAir.de · www.interAir.de