

# Aldiana **LADIES.RUNNING.CAMP**

## im Salzkammergut 30.04. – 07.05.2018

Profitieren Sie von den Erfahrungen der Profi-Läuferinnen **Irina Mikitenko** und **Claudia Dreher**

Im Salzkammergut in Österreich lässt es sich im Frühling bei klarer Bergluft und wärmenden Sonnenstrahlen bestens trainieren. In Workshops, Trainingseinheiten und Vorträgen zeigen wir Ihnen, wie abwechslungsreich das Laufen für Frauen ist. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie bereits ambitionierte Läuferin sind oder Gelegenheitsjoggerin – durch das Training in unterschiedlichen Leistungsgruppen und der professionellen Betreuung finden alle ihren Platz. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Wer mit Freude läuft, ist ausgeglichener, aktiver, leistungsfähiger und zufriedener mit sich selbst. Genießen Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten den abwechslungsreichen Aktivurlaub. Nutzen Sie das breite Aktiv- und Wellnessangebot Ihrer Unterkunft, dem Club Aldiana Salzkammergut. Ausgleich und Regeneration bieten die wärmenden Thermalbecken der unmittelbar am Club angrenzenden Grimming-Therme, Pilates, TRX und Zirkeltraining sowie Wanderungen und Ausflüge, außerdem stehen viel Plausch und jede Menge Spaß auf dem Programm.



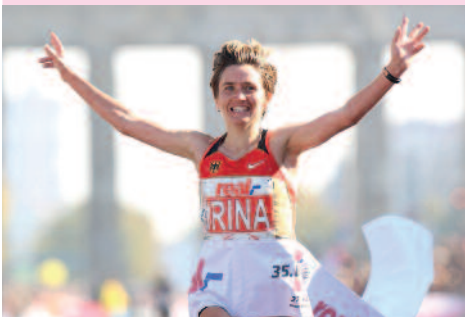
**Inkl.  
Welcome  
Geschenk  
& Eventshirt**

Am Ende der Seminarwoche bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihr neu Erlerntes beim Salzburg Marathon umzusetzen. Am 06. Mai können Sie zwischen einem lockeren 10km-Lauf, einem Halbmarathon und dem Marathon wählen. Die Strecke verbindet hervorragend die Atmosphäre eines Stadtmarathons mit der eines Laufs mitten durch die Natur! Start und Ziel befinden sich am Mirabellplatz, direkt vor dem wunderschönen Schloss Mirabell.

### Professionelle Betreuung durch unsere erfahrenen Laufexpertinnen:

**Irina Mikitenko:** Die deutsche Rekordhalterin über 3000m, 5000m, 10km sowie Marathon! Irina Mikitenko hat in ihrer langen Karriere viele große Siege davongetragen: Siege beim London-Marathon 2008/2009, Sieg Berlin-Marathon 2008, erste Deutsche unter der 2:20-Barriere im Marathon, Gewinnerin World Marathon Majors-Serien 2007/2008 und 2008/09, Masters-Weltrekord Altersklasse W40 beim Berlin-Marathon 2013. Über 25 Jahre Leistungssportenerfahrung und beachtliche Erfolge ermöglichen es, eine kompetente Beratung und individuelle Betreuung zu liefern, um Sie auf Laufdistanzen ab 5km bis Marathon vorzubereiten.

**Claudia Dreher** sammelte als international erfolgreiche Marathonläuferin zahlreiche Erfolge. Unter anderem gewann sie dreimal den Köln-Marathon, siegte in Houston und stand 2008 beim „Tokyo International Marathon“ ganz oben auf dem Podest! Ihre Erfahrungen aus dem Profisport bringt sie seit vielen Jahren auf verschiedenen Ebenen des Laufsports ein. Seit 2006 betreut und organisiert Claudia professionelle Laufwochen in den schönsten Urlaubsregionen Europas. Laufen ist ihre Leidenschaft und somit hat sie auch schon viele Hobbyläufer auf dem Weg zu ihren persönlichen Zielen begleitet!



### LADIES.RUNNING.CAMP

Reisetermin 30.04.–07.05.2018

Preise pro Person in €

	DZ	EZ
Eigenanreise	998,-	1.135,-
Verlängerungs-Tag	109,-	135,-

(bei Buchung bis zum 25.01.18)

### Eingeschlossene Leistungen:

- 7 Übernachtungen im Aldiana Salzkammergut mit Halbpension Plus
- Lauftreff in unterschiedlichen Leistungsgruppen
- Lauftechnik-Training (Lauf-ABC, Koordinationstraining)
- Krafttraining für Läuferinnen und laufspezifisches Stretching
- Persönliche Trainingsberatung sowie interessante Seminare (z.B. Ernährung, Lauftechnik, Trainingsplanung)
  - Pilates, TRX-Training
  - Reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet
  - Langschläferfrühstück
  - Jaus'n Zeit (kleine Brotzeit) nachmittags
  - Tischwein, Bier, Softdrinks und Tafelwasser zum Abendessen
- Kostenloser Handtuchverleih für Hallenbad- & Saunabereich
- Kostenfreier Zimmersafe
- Unterhaltungs- und Freizeitprogramm am Tag
- Allgemeine Sportarten wie Aerobic, Bogenschießen, Fitness, Sauna, etc.
- Unterhaltungsprogramm am Abend
- Kostenfreies W-Lan
- Nutzung der Grimming-Therme mit 7 Becken (26-32°C), Saunadorf mit 4 Indoor-, 2 Outdoor-Saunen und einem speziellen Ladies-Bereich
- 10-Tages-Vignette
- Welcome-Geschenk und Event-Shirt



### Fluganreise

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot für eine individuelle Fluganreise. Die günstigsten Tarife sind tagesaktuell anzufordern. Flughafentransfers vor Ort können optional gebucht werden.

Begleitpersonen: Familienangehörige/Freunde sind herzlich willkommen!

Paketpreis (7 Nächte) ohne Seminar im

Doppelzimmer p.P. € 798,-/Einzelzimmer p.P. € 935,-.

## Unser Clubhotel



### Aldiana Salzkammergut

Das Salzkammergut im Herzen von Österreich ist bekannt für seine Bilderbuchlandschaft aus hohen Bergen und glitzernden Seen, geschmückt mit einem satten Grün der Wiesen und Wälder.

Der Aldiana Salzkammergut am Ortsrand von Bad Mitterndorf, lädt mit seinem traumhaften Ausblick auf den Grimming zum Verweilen ein. Neben dem Lauftraining haben Sie genügend Zeit, Körper und Seele mit den entspannenden Wellness-Angeboten des Clubs zu verwöhnen. Der Club ist direkt mit dem großen Wohlfühl-Tempel „Grimming-Therme“ verbunden. Lassen Sie sich bei einer entspannenden Massage verwöhnen, regenerieren Sie in der Saunalandschaft, genießen Sie im Relax-Bereich das Gebirgs Panorama und trinken Sie dabei einen leckeren, farbenfrohen Cocktail. Bademäntel für den Thermenbereich stehen Ihnen kostenfrei zur Verfügung. Hier lässt es sich nicht nur ausgezeichnet entspannen, denn in dem umfangreichen Sportangebot bestehend aus Fitnesskursen, Wandern, Klettern, Mountainbike, Bogenschießen, Rafting und vielem mehr, ist garantiert für jeden etwas dabei.

Nach dem gemeinsamen täglichen Training, freut man sich abends besonders auf das Buffet im Panoramarestaurant. Überzeugen Sie sich an den imposanten Live-Cooking-Stationen von der Vielfalt und Qualität der Speisen. Zu den köstlichen Schmankerln wird Ihnen Tischwein, Bier, Softdrinks und Tafelwasser gereicht. Nach dem Abendessen geht es zum nächsten Highlight: im hauseigenen Theater werden unterschiedliche Shows aufgeführt. Gegen den Hunger wird mittags eine Jaus'n Zeit serviert und spätabends nochmals ein Mitternachtssnack. In der Kamin- oder Theaterbar lässt sich der Abend stimmungsvoll ausklingen. Die geräumigen Zimmer sind alle ausgestattet mit Doppelbett, Bad mit Badewanne und/oder Dusche, WC, Föhn, Balkon oder Terrasse, Heizung, Safe, TV/Radio, Telefon und kostenlosem W-Lan Zugang.

## Reiseverlauf

### Montag, 30. April 2018

#### Individuelle Anreise und Check-In im Club Aldiana Salzkammergut.

Nachmittags findet für alle Teilnehmer ein Welcome und Kick Off Meeting statt. Hier lernen Sie unser Team kennen und erfahren nützliche Informationen zum Ablauf der Woche. Am Abend lockeres Jogging und gemeinsames Abendessen

### Dienstag, 01. Mai bis Sonntag, 06. Mai 2018

#### Täglich gemeinsames Morning Wake up, Frühstück und Abendessen.

An diesen Tagen erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm: Trainingsläufe, Gymnastik, Vorträge, Ausflüge und genug Zeit zur Entspannung.

### Montag, 07. Mai 2018

#### Abreise oder individuelle Verlängerung.

### Für alle die noch nicht genug haben:

#### Am Sonntag, den 06. Mai 2018 findet in Salzburg der Salzburg Marathon statt.

Wenden Sie die neu erlernten Tipps und Techniken bei einem 10km-Lauf, Halb- oder Marathon an.

*Auf Anfrage ist dieses Programm auch mit 5 Nächten von Dienstag bis Sonntag buchbar.*



### Hervis-10K Salzburg CityRun, Sparkasse Halbmarathon und Salzburg Marathon am 06. Mai 2018

#### Startgebühr Hervis-10K Salzburg CityRun

bis 31.12.2017:	€	30,-
bis 11.03.2018:	€	37,-
bis 29.04.2018:	€	41,-

#### Startgebühr Sparkasse Halbmarathon:

bis 31.12.2017:	€	41,-
bis 11.03.2018:	€	50,-
bis 29.04.2018:	€	57,-

#### Startgebühr Salzburg Marathon:

bis 31.12.2017:	€	52,-
bis 11.03.2018:	€	57,-
bis 29.04.2018:	€	62,-

### Reiseveranstalter:

**interAir GmbH Sport- und Incentive-Reisen**  
 Gehrenweg 2 · 35415 Pohlheim  
 Telefon: +49 (0) 6403-60 99 63-0  
 Fax: +49 (0) 6403-60 99 63-22  
 www.interAir.de · E-Mail: info@interAir.de