



Foto: © Günter Schröder (gSCH)

24.02.–06.03.2012

## 5. Laufseminar mit Teilnahme am Runtalya 2012

Das Interesse an unserem Laufseminar in den letzten Jahren war so groß, dass es drei Monate vor Beginn immer schon ausgebucht ist. Die Teilnehmerzahl für aktive Läufer (ca. 45) haben wir begrenzt, damit jeder Teilnehmer intensiv betreut werden kann. Die Trainingsstrecken in der Region Kemer führen durch dichte Wälder und am Meer entlang. Wie in den Jahren zuvor, wurde das Laufseminar von Manfred Steffny, Chefredakteur des Laufmagazins „Spiridon“, konzipiert und wird von ihm und seinem Team betreut.

### Leistungsniveau

Läufer aller Leistungsklassen, Marathon-Debütanten und Fortgeschrittene, die sich in der Marathonvorbereitung befinden. Für Laufeinsteiger wird ein separater Kurs angeboten. Begleitpersonen sind natürlich herzlich willkommen und können z. B. am Laufeinsteiger-Kurs teilnehmen. Die Teilnehmer werden in Leistungsgruppen eingeteilt und das Training wird in diesen Gruppen durchgeführt und begleitet.

### Programm des Laufseminars

#### 1. Tag, Freitag, 24.02.12:

Flug nach Antalya, Transfer ins 4,5-Sonnenhotel Limak Limra in Kemer-Kiris (Transferzeit ca. 70 Minuten).

#### 2. Tag, Samstag, 25.02.12:

**Morgens:** Begrüßung und Vorstellung der Teilnehmer, der Trainer und der Seminarleitung. Anschließend Anfängertraining im Hotelgarten. **Nachmittags:** Long Jog, letzter langer Lauf auf einem 10-km-Wendepunkt (geplant sind zwei Stunden Supersauerstofflauf für Fortgeschrittene). **Abends:** 30 Minuten Aqua-Jogging. Einführungsvortrag zum Training allgemein und zur Wettkampfvorbereitung durch Manfred Steffny.

#### 3. Tag, Sonntag, 26.02.12:

**Vormittags:** Rasenlauf mit Gymnastik, Laufstilkorrekturen.

**Nachmittags:** Lauf auf asphaltierten Wegen und Laufeinsteiger-Training.

**Abends:** 30 Minuten Aqua-Jogging. Diskussion der Wettkampffziele des Runtalya-Marathons, des Halbmarathons und des 10-km-Laufs.

#### 4. Tag, Montag, 27.02.12:

Training auf dem Rasen, Gymnastik. Anschließend Busfahrt zum Waldlauf. Nachmittags frei. Abendrunde.

#### 5. Tag, Dienstag 28.02.12:

**Morgens:** gemeinsame Busfahrt (ca. 45 Min.) zum neuen Leichtathletik-Zentrum in Antalya, Training auf der 400-m-Bahn zur Gewöhnung an das Renntempo, Besichtigung der Marathonstrecke. Abendrunde.

#### 6. Tag, Mittwoch 29.02.12:

Morgens Training auf dem Rasen. **Nachmittags:** Lauf auf asphaltierten Wegen.

#### 7. Tag, Donnerstag, 01.03.12:

**Morgens** Überraschungslauf! Dauer bis ca. 14.00 Uhr. **Nachmittags** frei. **Abends:** 30 Minuten Aqua-Jogging.

#### 8. Tag, Freitag, 02.03.12:

Ruhetag, Gelegenheit zu Ausflügen ( fakultativ/über die Reiseleitung buchbar).

**Abends:** 30 Minuten Aqua-Jogging und danach Gastvortrag.

#### 9. Tag, Samstag, 03.03.12:

**Morgens:** 30 Minuten Joggen zur Rennzeit mit allen Teilnehmern.

**Nachmittags:** Einzelsprechstunde nach Einteilung. **Abends** frei.

#### 10. Tag, Sonntag, 04.03.12:

Frühfrühstück, Transfer zum Runtalya nach Antalya, Wettkampf, Rückfahrt gegen 14:00 Uhr. **Abends:** Transfer zur Abschlussfeier nach Antalya.

#### 11. Tag, Montag, 05.03.12:

**Morgens:** Sauna, Fitnessstudio, Laufeinsteiger-Training und Auslaufen für die Wettkämpfer (Fortgeschrittenen).

**Nachmittags:** Gemeinsame Wettkampfanalyse und Ausblick auf das Jahr 2012.

#### 12. Tag, Dienstag, 06.03.12:

Transfer zum Flughafen Antalya und Rückflug nach Deutschland. Änderungen im Programm vorbehalten.

### Unsere Leistungen

- Flug ab/bis Deutschland nach Antalya
- Alle Transfers
- 11 Nächte im Hotel Limak Limra (Beschreibung siehe S. 51)
- Verpflegung All Inclusive
- Programm lt. Ausschreibung; Betreuung durch Manfred Steffny und Team
- Teilnahme am Runtalya inkl. Abschlussfeier\*
- Teilnahme-Zertifikat für das Laufseminar
- 1 Laufbuch pro Teilnehmer
- \*Anmeldung und Startgebühren sind nicht im Reisepreis enthalten. Für die Teilnehmer des Laufseminars gilt die erste Staffel der Startgebühren. Letzte Anmeldungen können während des Seminars durchgeführt werden.

### Hinweise:

- Kinderermäßigung und Verlängerungstage im Hotel auf Anfrage
- Mindestteilnehmerzahl für das Laufseminar: 15 Personen
- Begrenzte Teilnehmerzahl!
- Anmeldeschluss 10.2.2012
- Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl kann ÖGER TOURS das Seminar spätestens 14 Tage vor Abreise stornieren oder ggf. eine Alternative anbieten.

12 Tage inkl. Laufseminar

ab € **869,-** p.P. im DZ

EDV-Code: OGE NAH ANF P/40255C



Limak Limra



Barbara Mallmann und Manfred Steffny