



DEIN **PLAN**.AT



Running Camp Andalusien

Dauer, An-/Abreise FLEXIBEL
inklusive Vollverpflegung, (Essen + Trinken)
und Trainerbetreuung



Pro Tag/Person
im DZ

115,00 €

(EZ-Aufschlag
37,50 €)

ausführliche Infos auf deinplanb.at



DEINPLANB.AT



- individuelle Anreise bis Flughafen Málaga
- Abholung vom Flughafen Málaga
- flexibler Zeitraum; An- und Abreise im gesamten Camp Zeitraum jederzeit möglich (keine Mindestdauer)
- Unterkunft und Vollverpflegung (3 x/Tag) in der „Casa paz y mas“ in Riogordo (28 km von Málaga)
- Betreuung durch Cardiofitness- und Ernährungstrainer Matthias und Outdoor-Experte Lukas
- Top Lage in den andalusischen Bergen
- Trainingsstart direkt vom Hotel

- möglich
- Startgespräch mit Trainingsempfehlungen
- jeden Tag Laufeinheiten unterschiedlicher Intensität und Dauer (Teilnehmer können flexibel entscheiden, an welchen Einheiten sie teilnehmen)
- Vortrag „Marathonvorbereitung“
- Vortrag „Ernährung“ (Training, Gesundheit, Figur)
- individuelle Themen-Fragerunden (Laufen, Trainingsplanung, Ernährung)
- Ausflüge nach Málaga, Sierra Nevada oder Sevilla können vor Ort hinzugebucht werden