



Marathon-Vorbereitungswoche mit Viktor Röthlin

Andalusien/Spanien

1. Woche: 1.-8. Mai 2010

2. Woche: 8.-15. Mai 2010

Fotogalerie: www.vikmotion.ch



Information und Buchung



Acapa Geschäftsstelle Aarberg

Cosmos Tours, Mühlauddamm 6, 3270 Aarberg

Tel. 032 392 75 80, Fax. 032 392 75 81

www.cosmos-tours.ch

Anforderungsprofil

- Für Läufer/innen mit Fernziel Marathon
- Mindestanforderung: 1 Stunde Laufen am Stück mit einem Mindesttempo von 6 min/km
- Mindestalter von 18 Jahren

Programm

1. Tag: Samstag Schweiz – Spanien

Am Morgen individuelle Anreise zum Flughafen Zürich und Flug mit Swiss International nach Malaga. Nach der Landung Einreisekontrolle und Gepäckempfang. Organisierter Transfer nach Sancti Petri/Chiclana zum Hotel. Zimmerbezug und Abendessen im Hotel.

2. - 7. Tag: Sonntag – Freitag Aufenthalt

- Halbpension (Frühstück und Abendessen) im Hotel, Mittagessen sowie Getränke auf eigene Kosten.
- **Sonntag bis Freitag Trainings- und Vortragsprogramm**, zusammengestellt und geführt durch **Viktor Röthlin, Thomas Mullis** und das **VIKMOTION-Team**:

Tägliche Trainings in Leistungsgruppen:

Intervall, Long Jog, Cross-Training, Ausgleichs- und Ergänzungssport, Krafttraining, Stretching usw.

Sowie diverse Vorträge zu:

Trainingsplanung, Lauftechnik, Marathonvorbereitung etc.

Das detaillierte Programm erhalten Sie zusammen mit den Reiseunterlagen ca. 10 Tage vor Reisebeginn.

8. Tag: Samstag Spanien – Schweiz

Frühstück im Hotel. Am Mittag Transfer von Sancti Petri/Chiclana zum Flughafen von Malaga. Am späten Nachmittag Flug mit Swiss International nach Zürich. Landung am frühen Abend. Individuelle Rückreise an Ihren Wohnort.

Preise und Leistungen

Alle Zimmer mit seitlicher Meersicht!

Pauschalpreise pro Person in CHF im Doppelzimmer

▪ mit Trainingsprogramm	2120.00
▪ ohne Trainingsprogramm (Begleitperson)	1920.00

Zuschläge pro Person in CHF

Unterkunft im Einzelzimmer	210.00
Doppelzimmer Junior Suite	320.00
Einzelzimmer Junior Suite	520.00
Doppelzimmer Senior Suite	380.00
Einzelzimmer Senior Suite	560.00

Weitere Freizeit- und Sportmöglichkeiten, buchbar direkt vor Ort

Golf	In unmittelbarer Nähe des Hotels befinden sich mehrere Golfplätze und Driving Ranges.
Reiten	Reiten Sie durch die Pinienwälder Andalusiens oder entlang der kilometerlangen Sandstrände.
Velo	Mieten Sie ein Top-Rennvelo bei der Hotelinternen Velostation von Max Hürzeler Bike Holidays
Ausflüge	Jerez, Cadiz, Sevilla oder Gibraltar liegen in der Nähe und laden zu einem Ausflug ein.

Eingeschlossene Leistungen:

- Flug Zürich – Malaga retour mit Swiss International, Economyklasse, Snack an Bord
- Flughafen-/Sicherheitstaxen (CHF 114.00 Stand Sep. 09)
- 20 kg Freigeepäck
- 7 Übernachtungen im Hotel Royal Andalus****
- Halbpension (ab Abendessen 1. Tag - Frühstück am 8. Tag)
- Transfers Flughafen - Hotel - Flughafen
- **Betreuung durch Viktor Röthlin, Thomas Mullis und das VIKMOTION-Team**
- Lokale Taxen und Gebühren
- Reisedokumentation

Nicht inbegriffen:

- Auftragspauschale CHF 60.-
- Persönliche Auslagen (Minibar, Telefon etc.)
- Alle nicht erwähnten Mahlzeiten sowie alle Getränke
- Trinkgelder
- Annullierungskosten-/SOS-Versicherung
- Fakultative Ausflüge

Betreuung

Viktor Röthlin und Thomas Mullis betreuen Sie, unterstützt vom VIKMOTION-Team bestehend aus Sportlehrern, aktiven LäuferInnen sowie eines Masseurs. Eine professionelle Betreuung ist während der ganzen Zeit garantiert.

Sporttechnische Auskünfte

VIKMOTION GmbH

Thomas Mullis

Tel.: 076 565 38 38

E-Mail: thomas@vikmotion.ch

Hotel Iberostar Royal Andalus**** (413 Zimmer)



Das Hotel liegt direkt am langen, flach abfallenden Sandstrand „Playa la Barossa“ (14 km lang). Ein Einkaufszentrum mit Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten liegt ca. 400 m entfernt. Nach Chiclana de la Frontera sind es ca. 9 km (Bushaltestelle vor dem Hotel). Empfangshalle mit Rezeption, Lift, Buffet-Hauptrestaurant, A-la-carte-Restaurant, Snack-Bar, Cafeteria, Boutique, Coiffeur, Internetecke, TV-Raum, Disco, zwei grosse Aussen-Schwimmbäder, beheiztes Hallenbad. Hotel liegt ca. 70 km vom Flughafen Jerez.

Zimmer mit Bad/Dusche, WC, Haartrockner, Sat-TV mit Musikkanal, Telefon, Minibar, Mietsafe, Klimaanlage/Heizung, Balkon oder Terrasse, seitliche Meersicht. Halbpension beinhaltet Frühstück und Abendessen im Hauptrestaurant mit reichhaltigen Buffets, separates Pasta-Buffet.

Sport und Unterhaltung:

Ohne Kosten: 2 grosse Swimmingpools, beheiztes Hallenbad, Tischtennis, Bogenschiessen, Aerobic, Fitnessraum, Liegestühle/Sonnenschirme am Pool.

Gegen Gebühr: Tennis (4 Hart-/ 7 Sandplätze, ca. 400 m entfernt), Billard, Reiten, Golf, Beauty-Farm (im Nebengebäude) mit Jacuzzi, Massage, Sauna, türkisches Bad, Coiffeur. Wellness-Pakete vor Ort buchbar. Liegestühle/Sonnenschirme am Strand.



Andalusien



Die „Küste des Lichts“, wie Andalusien auch genannt wird, erstreckt sich von der Küste Portugals bis zum südlichsten Punkt von Europa und ist geprägt von weitläufigen Pinien- und Korkeichenwäldern, sanften Hügellandschaften, Naturschutzgebieten, weitläufigen, wunderschönen Stränden und verwöhnt seine Gäste mit über 3'000 Sonnenstunden pro Jahr! Auch kulturell interessierte Gäste kommen hier ganz auf ihre Kosten.

Ausflüge ab Hotel

Zu Fuss:

Sancti Petri Burg und ausgezeichnete Fischrestaurants.

Mit dem Fahrrad:

Vom Hotel zum Hafen am Strand entlang auf geteertem Fahrradweg (ca. 11 km), Fahrt entlang von schönen Buchten.

Mit dem Auto:

Tagesausflug „Route der weissen Dörfer“ Sidonia, Arcos, El Bosque, Ubrique (Ledergeschäfte).

Cadiz: Eine der ältesten Städte Europas. 134 Türme, sehr hübsche Altstadt.

Jerez: Bekannt für Bodegas Gonzales/Byass, Flamenco, spanische Reitschule und die Formel-1-Rennstrecke.

Sevilla: Viel Geschichte und Sehenswürdigkeiten, ideal für Shoppingausflug.

Klima Andalusien

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Tagestemperatur °C	14	17	19	21	25	27	29	24	19	16
Sonnenstunden/Tag	5	6	7	9	10	10	10	8	6	6
Niederschlagstage	8	7	6	6	5	5	5	7	8	9
Wassertemperatur °C	15	15	15	16	18	19	22	20	17	16



Konditionen/Bestimmungen

Einreiseformalitäten

Schweizer Bürger benötigen für die Einreise nach Spanien eine gültige Identitätskarte oder einen Reisepass. Andere Nationalitäten kontaktieren bitte das Reisebüro.

Haftung des Reiseveranstalters und von Vikmotion GmbH, Kerns

Die Marathon-Vorbereitungswoche kann mit besonderen Risiken behaftet sein. Wir verpflichten uns zu einer sorgfältigen Vorbereitung und Durchführung der Reise, können aber nicht alle Eventualitäten voraussehen. Im Hinblick auf gewisse Risiken geschieht die Teilnahme auf eigene Verantwortung. Wir empfehlen Ihnen, vor der Reise einen sportmedizinischen Check bei Ihrem Arzt durchzuführen.

Reservation (limitierte Teilnehmerzahl!)

Die Anmeldungen (nur schriftlich) werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Bitte Anmeldetalon ausfüllen und senden/faxen an:

Acapa Tours GmbH, Geschäftsstelle Aarberg:

Cosmos Tours, Mühlaudamm 6, 3270 Aarberg
Tel. 032 392 75 80 / Fax 032 392 75 81
E-Mail: info@cosmos-tours.ch / www.cosmos-tours.ch

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung/Rechnung mit der Bitte, pro Person eine Anzahlung von CHF 500.- zu leisten. Restzahlung spätestens 4 Wochen vor Abreise.

Annulationskosten-/SOS-Versicherung:

Es ist wichtig, dass Sie eine Annullierungskosten-/SOS-Versicherung besitzen. Sollten Sie keine private Lösung haben, können Sie mittels Anmeldetalon eine solche Versicherung abschliessen.

Annulation/Änderung

Im Falle einer Annulation/Änderung Ihrer Reservation erheben wir zur Deckung des Aufwandes eine Gebühr von CHF 80.- pro Person. Bei Rücktritt des Reisenden werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:

bis 60 Tage vor Abreise	= 20 % des Pauschalpreises
59 bis 40 Tage vor Abreise	= 30 % des Pauschalpreises
39 bis 30 Tage vor Abreise	= 50% des Pauschalpreises
29 - 15 Tage vor Abreise	= 80% des Pauschalpreises
14 - 0 Tage vor Abreise	= 100 % des Pauschalpreises

Diese Kosten werden im Härtefall (Krankheit, Unfall, etc.) von einer Annullierungskostenversicherung übernommen.

Eine solche Versicherung (in Kombination mit einer SOS-Rückreiseversicherung) können Sie mittels Anmeldeformular bei uns bestellen. Sollten Sie eine private Versicherung haben, dann überprüfen Sie bitte deren Leistungsdeckung. Bitte erkundigen Sie sich zusätzlich bei Ihrer Krankenkasse nach der Auslanddeckung.

Teilnahme Viktor Röthlin

Viktor Röthlin ist grundsätzlich in der Laufwoche mit dabei und gestaltet diese aktiv mit seinem Team mit. Sollte aufgrund höherer Gewalt eine Teilnahme von Viktor Röthlin an der Laufwoche nicht möglich sein, so besteht kein Anrecht auf kostenfreien Rücktritt (es gelten in diesem Fall die im Programm erwähnten Annullationsbedingungen). Die Laufwoche findet auch ohne die Anwesenheit von Viktor Röthlin statt.

Annulationskosten- und SOS-Schutz Versicherung:

Da jeweils die effektiv anfallenden Annulationskosten zu versichern sind, lohnt es sich bei dieser Reise eine Jahresversicherung unseres Partners Europäische Reiseversicherungs AG abzuschliessen (siehe Anmeldetalon):

Leistungsdeckung der Jahresversicherung pro Person:

Annullierungskosten vor Abreise CHF 5'000.-
SOS-Schutz weltweit bis max. CHF 250'000.-

„Halbes Doppelzimmer“

Sie haben die Möglichkeit, mit einem anderen Teilnehmer ein Doppelzimmer zu teilen. Sollte sich keine solche Person finden lassen oder annulliert ein Teilnehmer im „halben Doppelzimmer“, wird Ihnen der Einzelzimmerzuschlag nachbelastet.

Anmerkung

Die in diesem Programm angegebenen Preise basieren auf Tarifen/Devisenkursen/Bestimmungen, welche im Oktober 2009 gültig waren. Preis- und Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Bestimmungen

Es gelten die Allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen (AVRB) der Acapa Tours GmbH, Schinznach-Dorf (Hauptsitz), die Sie zusammen mit der Bestätigung erhalten, sowie die Bestimmungen aus der Ausschreibung. Gerichtsstand Brugg/AG.

Organisation und Durchführung:

Acapa Tours GmbH, 5107 Schinznach-Dorf

Acapa Tours GmbH, Geschäftsstelle Aarberg:

Cosmos Tours

Mühlaudamm 6, 3270 Aarberg,
Tel. 032 392 75 80 / Fax 032 392 75 81
E-Mail: info@cosmos-tours.ch / www.cosmos-tours.ch



Marathon-Vorbereitungswoche mit Viktor Röthlin Mai 2010

Anmeldung

(limitierte Teilnehmerzahl, die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt)

Gewünschtes Datum:		LäuferIn	Begleitperson
1. Woche:	1.- 8. Mai 2010	1. Person <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Person <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Woche:	8.- 15. Mai 2010	1. Person <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Person <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich melde hiermit _____ Person/en verbindlich an!

1. Name**: _____ Vorname**: _____

Strasse/Nr.: _____ PLZ/Ort: _____

Tel. Nr. G: _____ Geburtsdatum: _____

E-Mail Adresse: _____

2. Name**: _____ Vorname**: _____

Strasse/Nr.: _____ PLZ/Ort: _____

Tel. Nr. G: _____ Geburtsdatum: _____

E-Mail Adresse: _____

** wie er im Pass steht!

Gewünschtes bitte ankreuzen

Ich/wir wünsche/n Unterkunft im:

Doppelzimmer (seitl. Meersicht) Einzelzimmer (seitl. Meersicht)

½ Doppelzimmer mit (falls bekannt): _____

Zimmerkategorie:

Junior Suite (seitl. Meersicht) Senior Suite (frontale Meersicht)

Ich/wir wünsche/n folgende Versicherung abzuschliessen:

Annullationskosten-/SOS-Rückreiseversicherung: Einzelpersonen CHF 99.00/Familie CHF 169.00

Ich/wir bin/sind im Besitze einer gleichwertigen Versicherung (ETI-Schutzbrief Welt etc.)

Besondere Wünsche:

Mit Ihrer Unterschrift anerkennen Sie die im Programm erwähnten Bedingungen.

Ort/Datum _____ Unterschrift _____