

4. Mosel-Laufwochenende

(Fr., 10. – So., 12. Dezember 2010)



*... effektiv trainieren mit Urlaubsfeeling
... Unterbringung in einem 5-Sterne-Ferienhaus
... kostenlose Schwimmbad - Nutzung*

DauerLauf bietet wieder ein Aktiv-Wochenende bei Cochem an. Läufer(innen) haben dabei die Möglichkeit, ein abwechslungsreiches Training in reizvoller Moselatmosphäre zu absolvieren. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 beschränkt.

Welche Leistungen erbringt DauerLauf?

Buchung der Unterkunft Die Unterkunft kann von Freitag (15:00 Uhr) bis Montag (10:00 Uhr) belegt werden.

Die offizielle DauerLauf-Veranstaltung endet am Sonntag.

Trainingsbetreuung Es werden insgesamt 4 betreute Trainingsläufe angeboten. Es besteht außerdem die Möglichkeit, am Sonntag den bekannten 5.000m - Adventslauf in Zell an der Mosel zu absolvieren!

Der Ferienpark:

Der Ferienpark liegt nur 3 km von Cochem entfernt hoch über dem Moseltal. Die 5-Sterne-Unterkünfte sind komfortabel eingerichtet. Du hast vor Ort die Möglichkeit, in Restaurant, Gaststätte oder Snackbar Essen zu gehen oder Dich selbst zu verpflegen. Ein Supermarkt steht im Park – wie auch in Nachbarortschaften - zur Verfügung.

Kosten:

Pro Läufer(in) fallen Kosten von 104 EUR an, „Nichtlaufende Begleiter“ zahlen 60 EUR. Nachlässe werden bei Gruppenanmeldungen ab 3 (laufenden) Personen gewährt.

Anmeldung:

Die Anmeldung muss auf schriftlichem Wege (Ralf Heinbach, Wetzlarer Straße 8, 35647 Waldsolms bzw. ralf.heinbach@t-online.de) mit Überweisung der Teilnehmergebühr (siehe oben) auf das Konto erfolgen:

Sparkasse Wetzlar; BLZ 515 500 35; Kto.-Nr. 2011591; Inhaber Ralf Heinbach

Sollte DauerLauf die Veranstaltung nicht durchführen (Krankheit, Mindest-Teilnehmerzahl wurde nicht erreicht, ...), wird das Geld bis spätestens 3 Tage nach dem geplanten Termin zurück überwiesen.

Weitere Informationen unter

www.dauerlauf-mittelhessen.de (ab 01. Juni 2010)

Ralf Heinbach, Tel. 0 60 85 – 988 781 oder 0173 – 27 640 11