

# 7. Lauf- & Radwoche Mallorca

8.-15.3.2020 mit den Profis Herbert Steffny und Markus Hess



## Frühling und Fitness auf Mallorca

Run&Bike Mallorca - Special-Event im **Hotel Platja Daurada\*\*\*\* Can Picafort** für alle Leistungsklassen (Laufen und Radfahren), Läufer, Radrennfahrer, Triathleten, Duathleten und Allrounder. Toll: Laufen direkt im benachbarten Pinienwald, auf Promenaden oder am Strand. **Teilnehmerzahl:** Minimum 15, Maximum 30

**Bewährtes Laufseminar** mit Lauftraining (Gruppen für Fitnessläufer und Fortgeschrittene), Video-Laufstilanalyse, Vorträge Lauftechnik, Trainingssteuerung und Sporternährung. Gymnastik-Workshop. Voraussetzung: Sie sollten 30 Minuten in 7:00 min/km joggen können.

**Lauf-Coach: Herbert Steffny** Diplom-Biologe, 16-facher Deutscher Meister, EM-Bronze Marathon 1986, Olympiateilnehmer, Autor der Standardwerke „Das große Laufbuch“, „Optimales Lauftraining“, „Laufdiät“, veranstaltet bereits seit 1989 Laufseminare und Laufreisen.

**Full-Service-Radprogramm** mit Top-Rennrädern bei fünf geführten Touren in unterschiedlichen Leistungsgruppen (Einsteiger- bis Speedgruppe) und Vortrag zur richtigen Sitzposition auf dem Fahrrad.

**Coach Markus Hess** war 10 Jahre Radprofi u.a. „Team Telekom“ und Teilnehmer an 74 Sechstagerrennen weltweit, Deutscher Profi-Meister, WM Achter und Zehnter, EM Vierter und Fünfter, Sportlicher Leiter Coca-Cola Trophy, Moderator und Experte bei zahlreichen Radevents wie Stuttgarter Sechstagerrennen, Oberhausener Profi-Night, Hohenheimer Schloßrennen etc. Veranstaltet seit Jahrzehnten u.a. auf Mallorca Radreisen mit seiner Firma EasyTours.

## Hotel Playa Daurada\*\*\*\*

**Lage:** Unmittelbar am kilometerlangen Sandstrand der Bucht von Alcudia bei Can Picafort gelegen, einem der schönsten Strände Mallorcas. Strandpromenade, Einkaufsgelegenheiten, Supermarkt in unmittelbarer Nähe. Ideal für Radsport: Hier trainieren die Profis und hier wohnte bereits die deutsche Rad-Nationalmannschaft.

**Ausstattung:** Vollklimatisiertes Hotel mit 242 Zimmern (neu renoviert) und 68 Apartments. Salon mit Bar, Cafeteria, im Außenbereich weitläufige Pool-Landschaft mit Sonnenterrasse und Snackbar. Kostenfreies WLAN

**Verpflegung:** Halbpension Buffet

**Sport/Wellness:** neuer Spa-Bereich mit Hallenbad, Sauna, Tauchbecken, Jacuzzi, Erlebnisduschen und türkisches Bad, Fitnessraum, Tischtennis, Beachvolleyball.

**Zimmer:** DZ: Klimaanlage (warm/kalt), SAT-TV, Mietsafe, Telefon, Bad/WC, Föhn, Terrasse oder Balkon. Teils mit Meerblick. EZ: ausgestattet wie DZ. APP.: Für bis 3 Erwachsene. (evtl. plus Kind), kombinierter Wohn- und Schlafbereich, separater Schlafraum, Kochecke, Kühlschrank, sonst wie DZ.

**Radservice:** Easy-Tours Leihradzentrale, Radkeller mit Haken und Schlössern, großzügiger Rad-Shop mit umfangreichem Sortiment an Radzubehör. Hervorragend ausgestattete Werkstatt mit Top-Mechaniker-Service, Radseminar im Konferenzraum.

## Buchung, Infos:

Easy-Tours GmbH Böblinger Str. 56, 71088 Holzgerlingen, Tel. 07031/410 68 0 - Fax 07031/410 68 10  
E-Mail: [info@easy-tours.de](mailto:info@easy-tours.de) / [www.easytours.de](http://www.easytours.de)

Weitere Infos, Run&Bike-Bildergalerien, Laufseminare, online-Laufmagazin, Ratgeber: [www.herbertsteffny.de](http://www.herbertsteffny.de)

# 7. Lauf- & Radwoche Mallorca

8.-15.3.2020 mit den Profis Herbert Steffny und Markus Hess



## Idealer Standort

Im Norden Mallorcas befindet sich das Easy-Tours Radsportzentrum im Hotel Playa Daurada\*\*\*\*. Die Umgebung ist **ideal für Lauf- und Radsport**. Die Laufstrecken um das Hotel sind flach und teilweise in herrlichen Pinienwäldern gelegen. Für Insider, wenn man weiß, wo es lang geht, die beste Laufgegend auf Mallorca! Wir laufen zudem am Strand und auf den langen Strandpromenaden.

**Can Picafort ein toller Ausgangspunkt** für Radtouren für alle Leistungsansprüche, daher ist das Hotel auch der perfekte Hauptstützpunkt von Easy-Tours. Im März ist der Autoverkehr in dieser Region noch sehr ruhig. Für Einsteiger bieten die flachen Strecken an der Küste und im Hinterland die passenden Raderlebnisse. Unterwegs verweilen wir zur Kaffeepause in gemütlichen einheimischen Kneipen.

Wer die **Herausforderung auf dem Rennrad** sucht oder die Berge erobern möchte, findet herrlich zu erklimmende Klosterberge wie den Randa oder San Salvador und die Bergkette der Serra de Tramuntana mit der höchsten Erhebung Mallorcas – dem Puig Major. Es gibt auch in der Nähe attraktive weniger bekannte Straßen, versteckte Eremitas und weitere Ziele - wir führen Sie hin. Im Norden ist die Strecke zum Cap Formentor ein Radklassiker.

Für **kulturell Interessierte** laden in der Hauptstadt Palma de Mallorca das historische Stadtzentrum mit seinen Einkaufsmöglichkeiten, die Kathedrale, das Castell de Bellver und vielfältige Museen zu einem Besuch ein. Für Nachtaktive lässt die Playa de Palma keine Wünsche offen. Natürlich lädt auch in der Nähe die historische Altstadt von Alcudia zu einem Bummel ein. Die uralte Grabstätte "Necropolis Son Serra" passieren wir sogar bei unseren ausgedehnten Dauerläufen.

**Naturfreunde** können z.B. im nahen Naturschutzgebiet S'Albufera Vögel beobachten. Herbert Steffny als Diplom-Biologe gibt gerne Tipps.

## Programm Run & Bike 2020\*

<b>So 8.03.2020</b>	Anreisetag, Transfer 20.00 Welcome, Vorstellungsrunde
<b>Mo 9.03.2020</b>	10.00 Radausleihe / kurze Radtour 17.00 Lauftreff Gymnastikworkshop 20.30 Trainingssteuerung / Trainingsplanung
<b>Di 10.03.2020</b>	10.00 Radtour 17.00 Lauftreff / Intervalltraining, Laufstil filmen 20.30 Orthopädische Prävention, Lauftechnik, Laufstilanalyse
<b>Mi 11.03.2020</b>	10.00 Radtour 17.00 Lauftreff 20.30 Radtechnik
<b>Do 12.03.2020</b>	08.00 Lauftreff/Lauf-ABC – sonst freier Tag (Ausflug, Relaxen)
<b>Fr 13.03.2020</b>	10.00 Radtour Königsetappe 20.30 Sporternährung
<b>Sa 14.03.2020</b>	10.00 Radtour 17.00 Lauftreff 20.00 Fragen an die Experten: Podium Markus Hess und Herbert Steffny (ev. Überraschungsgast)
<b>So 15.03.2020</b>	Abreisetag

\* Änderungen vorbehalten

## Preis

Preis Euro 829,- (enthalten: Personentransfers ab/bis Palma de Mallorca, Hotel Platja Daurada\*\*\*\* mit HP/DZ, EZ auf Anfrage, Full-Service-Radpaket, Leihrad Kategorie 2, Laufseminar, Vorträge). Hinzu kommt Ihre individuelle Fluganreise. *Angaben ohne Gewähr, detaillierte Beschreibung und verbindliche Preise 2020 bei Easy-Tours anfragen:*

## Buchung, Infos:

### Easy-Tours GmbH

Böblinger Str. 56, 71088 Holzgerlingen  
Tel. 07031/410 68 0 - Fax 07031/410 68 10  
E-Mail: [info@easy-tours.de](mailto:info@easy-tours.de) / [www.easytours.de](http://www.easytours.de)

-

Weitere Infos, Run&Bike-Bildergalerien, Laufseminare:

[www.herbertsteffny.de](http://www.herbertsteffny.de)