

RUNNING CAMPS MIT CARSTEN EICH



Algarve/Portugal - Hotel Yellow Monte Gordo 2019

Im März 2019 bieten wir euch zum ersten Mal unser neues Premium Running Camp an der Algarve. Die professionelle Laufwoche in Monte Gordo bietet alles was du für den Start in eine erfolgreiche Wettkampfsaison benötigst. So wird das SMS Medical Institute vor Ort eine professionelle Leistungsdiagnostik durchführen, so dass du dein Training an aktuellen Werten ausrichten kannst. Doch das Highlight wartet erst nach dem Camp auf dich. Wir garantieren dir eine Startnummer beim BMW Berlin Marathon 2019 bzw. beim Generali Berliner Halbmarathon 2019. Somit begleiten wir dich gemeinsam mit dem SMS Medical Institute auf Wunsch durch die gesamte Laufsaison 2019.

Außerdem erhältst du ein ASICS Funktionsshirt mit Running Camp-Aufdruck, ein ultraSPORTS Starterpaket sowie ein kostenloses Jahres-Abo des Magazins #LAUFT von LAUFEN.DE. Genießt mit uns die ersten Sonnenstrahlen des Jahres im Läuferparadies Monte Gordo an der Algarve und startet mit unserem Premium Camp optimal vorbereitet zu euren ganz persönlichen Laufzielen 2019.

RUNNING CAMPS

Das attraktive Programm richtet sich sowohl an wettkampforientierte Freizeitläufer wie auch an ambitionierte Wettkampfläufer.

AUF EINEN BLICK

- ⇒ Organisiert von Carsten Eich und den Experten der Partnerfirma
- ⇒ Zahlreiche RUN³Coaches zur individuellen Betreuung vor Ort
- ⇒ Leistungsdiagnostik inklusive Auswertung
- ⇒ Testmöglichkeit modernster POLAR Pulsuhren & SZIOLS Sportsonnenbrillen
- ⇒ ASICS Funktionsshirt mit RUNNING Camp Aufdruck
- ⇒ ultraSPORTS Starterpaket inkl. Trinkflasche
- ⇒ Kostenloses Jahres-Abo des Magazins LÄUFT
- ⇒ Garantierte Startnummer (Zusatzkosten, nicht übertragbar) für den Generali Berliner Halbmarathon (07.04.2019) oder BMW Berlin Marathon 2019

PRAXIS

- ⇒ Tägliches Lauftraining
- ⇒ Unterschiedliche Lauftrainingsformen wie Fahrtspiel, Intervalltraining und Dauerläufe
- ⇒ Leistungsdiagnostik, persönliche Auswertung
- ⇒ Trainingssteuerung an Hand der Herzfrequenz
- ⇒ Koordinationsübungen und Laufschule (Lauf-ABC)
- ⇒ Dehnungs- und Kräftigungsübungen für Läufer
- ⇒ Video-Laufstilanalyse
- ⇒ Massagen (gegen Gebühr)



THEORIE

- ⇒ Zahlreiche Vorträge und Workshops
- ⇒ Umfangreiches Handout zu allen Vorträgen
- ⇒ Polar Workshops zum Thema Trainingssteuerung und Auswertung
- ⇒ Auswertung Video-Laufanalyse
- ⇒ Persönliche Auswertung Leistungsdiagnostik
- ⇒ Abends Vorführung von Filmen rund ums Laufen
- ⇒ Auf Wunsch Trainingsplanung für die weitere Vorbereitung (Zusatzkosten)

ALGARVE/PORTUGAL

Die gesamte Küste der Algarve im Süden Portugals bietet mit seinem milden Klima im Frühjahr beste Möglichkeiten für Sportbegeisterte aller Art. In den letzten Jahren hat sich Monte Gordo als Geheimtipp unter Laufprofis aus ganz Europa zur Saisonvorbereitung entwickelt. So nutzt z.B. mit Richard Ringer einer der besten deutschen Langstreckenläufer regelmäßig die perfekten Laufbedingungen rund um Monte Gordo für intensive Trainingswochen. Aber auch Hobbyläufer sind von den abwechslungsreichen Laufstrecken im Pinienwald sowie direkt am Strand begeistert. Außerdem steht ein Trainingszentrum inkl. Stadion für unsere Leistungsdiagnostik zur Verfügung. Monte Gordo bietet somit wirklich alles was das Läuferherz höherschlagen lässt.

HOTEL YELLOW MONTE GORDO

Ziel dieser Reise ist das Hotel Yello Monte Gordo ganz im Osten der Algarve direkt an der Grenze zu Spanien. Unser Hotel bietet direkten Meerblick in unmittelbarer Strandnähe. Große geräumige Zimmer mit tollem Blick sowie eine Terrasse mit Pool versprechen Erholung pur. Im Restaurant kommt die Frische Portugals auf den Teller, egal ob bei Fischspezialitäten oder frisch gepflückten Orangen. Somit bietet das Hotel Yello Monte Gordo gerade in der Vorsaison alles was Sportler lieben und ihr werdet mit Sicherheit den einen oder anderen Weltklasseathleten sehen.

TERMINE

02. - 09. März 2019

Samstag als Reisetag für An- und Abreise,
Samstagabend Infoveranstaltung,
Programm Running Camp Sonntag - Freitag,

KOSTEN (pro Person)

Running Camp inkl. Hotel im DZ/HP ab 898,- €
zzgl. Flug
Flughafentransfer 45,- €
Individuelle Verlängerungen jederzeit buchbar

FLÜGE

Angebote zu Flügen unterbreitet euch InterAir gern auf Anfrage. Dabei greift unser Reisepartner auf Sonderkonditionen zu günstigeren Preisen bei verschiedenen Fluggesellschaften (Lufthansa, Condor, Tuifly, Eurowings & TAP) zu. Das Platzangebot ist begrenzt und muss immer tagesaktuell abgefragt werden. Natürlich kann jeder Teilnehmer seinen Flug auch individuell selbst buchen. Der Flughafentransfer kann auch in diesem Fall zum angegebenen Preis direkt bei InterAir mitgebucht werden.



1993 stellte Carsten Eich innerhalb von nur sechs Tagen einen Europarekord im Halbmarathon (60:34min) und einen deutschen Rekord über 10km auf der Straße (27:47min) auf. Diese beiden deutschen Rekorde stehen seit mehr als 25 Jahren bis heute unangetastet in den Bestenlisten und machen Carsten Eich zum erfolgreichsten Straßenläufer Deutschlands. Nach Beendigung seiner erfolgreichen Profikarriere hat Carsten Eich die Firma RUN³Konzept gegründet und arbeitet erfolgreich im Sport- und Gesundheitsmanagement. Genau diesen reichhaltigen Erfahrungsschatz gibt Carsten Eich gemeinsam mit seinem Team seit vielen Jahren bei zahlreichen Running Camps weiter, damit jeder einzelne Teilnehmer in Zukunft zu seinen ganz persönlichen Laufzielen aufbrechen kann. **Infos unter www.carsten-eich.de**



LAUFEN.DE ist das deutschsprachige Portal zum Thema Laufen. Hier findest du alle Antworten auf deine Fragen zu Training, Ausrüstung, Ernährung und Gesundheit. LAUFEN.DE berichtet von allen internationalen Lauevents. Kein anderes Medium ist mit derzeit rund 100.000 Fans auf Facebook im Bereich social media erfolgreicher. LÄUFT - das Magazin von LAUFEN.DE erscheint alle zwei Monate. Auf 132 Seiten wirst du mit spannenden Reportagen und vielen Themen zu Training, Ernährung und Equipment bestens informiert und unterhalten. Profitiere vom Know-how der LAUFEN.DE Chefredaktion, die zum Betreuersteam bei allen Running Camps gehört. Jeder Teilnehmer erhält außerdem ein kostenloses Jahres-Abo vom Magazin LÄUFT. **Infos unter www.laufen.de**



Das SMS Medical Institute Berlin ist das sportmedizinische Institut des BMW BERLIN-MARATHONS und aller Veranstaltungen von SCC Events. Damit sind die SMS Experten die erste Adresse für alle Sportmedizinischen sowie Trainingsmethodischen Fragen rund ums Laufen. Durch eine umfangreiche Kooperation mit dem SMS Medical Institute kannst Du bei unserem PREMIUM Running Camp an der Algarve von diesem riesigen Erfahrungsschatz profitieren. So werden die SMS Experten vor Ort eine professionelle Leistungsdiagnostik durchführen und Dir im gesamten Camp als Trainingsexperten und Lauftrainer zur Verfügung stehen. Durch die aktuellen Werte deiner Leistungsfähigkeit kannst Du dein persönliches Training im Camp und anschließend zu Hause noch effektiver gestalten. **Infos unter www.medical-institute-berlin.de**



ASICS gehört seit Jahrzehnten zu den erfolgreichsten Sportartikelherstellern weltweit und ist führender Runningspezialist. Mehr als die Hälfte aller Marathon-Finisher tragen bei aktuellen Schuhzählungen die Modelle von ASICS, was nicht zuletzt auf die innovative Entwicklungsarbeit des japanischen Unternehmens zurückzuführen ist. Somit ist ASICS ein perfekter Partner unserer Running Camps und jeder Teilnehmer erhält das offizielle ASICS Funktionsshirt mit Running Camp-Aufdruck. **Infos unter www.asics.de**



Bei sportlichen Aktivitäten auf die Signale seines Körpers zu achten ist das eine, diese für das Training richtig zu interpretieren etwas anderes. Mit den Smart Coaching Funktionen unterstützt POLAR alle Sportler bei der Planung, Durchführung und Analyse ihres Trainings. Mit mehr als 30-jähriger Erfahrung ist das Unternehmen weltweit führend in herzfrequenzorientierter Trainingstechnologie und einfachen Lösungen für Sportler, die ihr Training auf ein höheres Level bringen möchten. Bei den Running Camps kannst du das umfangreiche POLAR Produktangebot testen und in Workshops dein Training mit Polar-Experten auswerten. Somit bekommst du in diesem Running Camp das Know-how für ein noch effektiveres Lauftraining. **Infos unter www.polar.com/de**



ultraSPORTS wurde 1995 durch den Marathonläufer und Sporternährungsexperten Dr. Wolfgang Feil ins Leben gerufen. Aus der Beratung von Spitzensportlern entwickelte er die umfangreiche Produktpalette von ultraSPORTS. Von Anfang an legte Dr. Feil großen Wert auf hochwertige Produkte, deren Inhaltsstoffe hauptsächlich aus Deutschland stammen und die in Deutschland hergestellt werden. ultraSPORTS bietet Ausdauerathleten die passende Sporternährung für Training, Wettkampf und zur Unterstützung der Regeneration. Die natürlichen Inhaltsstoffe sorgen für optimale Verträglichkeit und schnelle Wirkung. Jeder Teilnehmer der Running Camps erhält ein ultraSPORTS Starterpaket bestehend aus Produkten für den Einsatz im Training und Wettkampf. Zusätzlich wird ultraSPORTS die Teilnehmer nach den Trainingseinheiten mit Regenerationsgetränken versorgen. **Infos unter www.ultra-sports.de**



SZIOLS ist eine der führenden Marken funktionaler Sportbrillen. Einzigartig das X-Kross System. Ein Baukastensystem, dass man sich frei nach Sportart, Funktion, Einsatz UND sogar Design völlig frei zusammen stellen kann. Mit dem blitzschnellen Scheibenwechsel ist die Laufbrille zu einer Bikebrille in Sekunden umgerüstet. Dank hoch innovativem ACM (Air Clima Management) der Scheiben unbeschlagbar. So ist man für jedes Wetter, Temperatur und Jahreszeit ausgerüstet. Brillenträger können ihre Sehstärke natürlich auch kinderleicht integrieren. Was wäre das Leben ohne Farbe? Rahmen und Accessoires können in 20 verschiedenen Farben individuell kombiniert werden. Die Teilnehmer der Running Camps können SZIOLS Laufbrillen einem ausgiebigen Test unterziehen. **Infos unter www.sziols.de**

BUCHUNGEN



Unsere Running Camps sind exklusiv über unseren **Reisepartner interAir Sportreisen** buchbar. Hier erhältst du ein Reiseangebot für das Hotel inkl. Campteilnahme mit allen aufgeführten Leistungen. Gern erstellt euch interAir auch ein Angebot für den Flug von unterschiedlichsten Abflughäfen sowie den Transfer vom Flughafen zum Hotel. Alle Camps sind aber auch mit Eigenanreise buchbar, der Transfer kann auch in diesem Fall hinzugebucht werden. Natürlich sind auch individuelle Verlängerungen und Zusatzleistungen wie Mietwagen möglich.

Startnummer (optional)

Generali Berliner Halbmarathon am 07.April 2019	60,- €
BMW Berlin-Marathon vsl. am 29.September 2019	150,- €

(nur eine Startnummer pro Teilnehmer, nicht übertragbar)

Alle Buchungsanfragen bitte an folgenden Kontakt richten: interAir (www.interair.de)

Mail: info@interair.de Telefon: +49 (0) 6403 6099 630

HINWEISE: Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Die Teilnahme und sportliche Betätigung im Rahmen des Running Camps erfolgt auf eigene Gefahr.

Veranstalter: [RUN³Konzept, Carsten Eich, Dittelbrunn, www.carsten-eich.de](http://www.carsten-eich.de)