

TRAILRUNNING AUF MALLORCA

Art of Running - Die Kunst des natürlichen Laufens auf abgelegenen Wegen erleben

Plus: Yoga für Läufer

ARTÁ, MALLORCA, 11.3.-13.3.2016

Von unserem Ausgangspunkt Arta, im Nordosten der Insel Mallorca, einem Geheimitipp für Künstler und Läufer, also für Laufkünstler wie uns, laufen wir...

...dort, wo weder Auto noch Mountainbike durchkommen... und es doch weiter geht...

...auf gut zu laufenden, einsamen Trails im Landschaftsschutzgebiet Llevant, von leicht hügelig bis schon fast bergig, steinig, sandig, kaarstig oder felsig...

...als Königsetappe ein Abschnitt des legendären Trail-Rennens „Ultra Mallorca Serra du Tramuntana“ im Tramuntana Gebirge – unvergesslich!

...und beginnen den Tag mit einem morgendlichen Barfußlauf und Yoga-Übungen mit Sabine in „unserem Sandkasten“, der Cala Mesquida, einem von Felsen umgebenen Naturstrand.

von und mit:

Laufcoach Wolfgang Schweim, Peterstaler Str. 117, 69118 Heidelberg

www.runningwolf.de / www.facebook.com/runningwolf.de





Fakten & Programm

- Programm: Freitag, 11.3.- Sonntag, 13.3.2016
- Anreise: Donnerstag, 10.3., Abreise: Montag, 14.3.2016
- Maximale Teilnehmerzahl: 8
- Mindestanforderungen: Du solltest 10 km unter 60 min laufen können

Kosten

- Kosten/Teilnehmer:

Bei 4 Übernachtungen inkl. Frühstück im **Einzelzimmer**: 610 Euro p.P.

Bei 4 Übernachtungen inkl. Frühstück im **Doppelzimmer**: 510 Euro p.P.

KONTAKT, INFO UND ANMELDUNG: [WOLFGANG@RUNNINGWOLF.DE](mailto:wolfgang@runningwolf.de)

TRAILRUNNING AUF MALLORCA / PROGRAMM

Inklusivleistungen

- 3 Trailruns im wunderschönen Naturschutzgebiet Llevant oder dem nahegelegenen Tramuntana-Gebirge
 - Strecke 1: Dauer ca. 3:45 bis 4 Std., 760 Höhenmeter, spektakulär in den Bergen mit fast permanentem Meerblick
 - Strecke 2: Dauer ca. 1:40 bis 2 Std., 170 Höhenmeter
 - Strecke 3: Dauer ca. 3:30 bis 4 Std. 520/900 Höhenmeter, bis zum höchsten begeharen Punkt der Insel (1220 m)
- Morgenläufe / Barfußtraining
- 3 x „Yoga für Läufer“ am Strand
- 4 Übernachtungen inkl. Frühstück im Casal d'Artà



Hotel, Unterkunft, Anreise

Casal d'Artà: Das freundliche Hotel Casal d'Artà liegt im Herzen von Artà, direkt am Rathausplatz. Ausgestattet mit antiken Möbeln, bietet das Stadthaus seinen Gästen traditionell mallorquines und gepflegtes Ambiente. <http://www.casaldarta.de/>

Anreise per Flug auf eigene Buchung. Airlines z.B. AirBerlin oder RyanAir ab 60 €. Anreise nach Artà mit eigenem Mietwagen oder per Bus via Palma (ca 15 €). Transfer nach Absprache möglich.



RUNNING WOLF - TRAILRUNNING AUF MALLORCA / TEAM



Wolfgang Schweim. Trainer, Dozent, Coach

Laufen bedeutet nicht Arbeit, sondern Spaß und Erfüllung und ist insofern eine Kunst! Deshalb habe ich meine jahrzehntelangen Erfahrungen in der Trainingsarbeit mit Athleten vom Anfänger bis zur Weltklasse aus den Bereichen Laufen und Triathlon zusammengefasst und das „**Art of Running**“ Konzept entwickelt. Hiermit gelingt es durch die Anwendung einfacher, aber sehr wirkungsvoller Methoden, die Effizienz des persönlichen Laufstils so zu verbessern, dass eine signifikante Steigerung der Leistungsfähigkeit und somit noch mehr Spaß beim Laufen möglich sind.

Nach langer und erfolgreicher Tätigkeit im Topmanagement weltweit führender Sportartikelfirmen (z. B. Saucony, Asics, Nike) widme ich mich nun den angenehmen Dingen des Lebens, z.B. Laufen, Trailen, Triathlon, Rennrad und Mountain-Biking, vorzugsweise im Odenwald, der Pfalz, den Alpen oder auf Mallorca. Ich coache und trainiere Spitzensportler und ambitionierte Athleten, begleite sie auf dem Weg in die Weltspitze oder ein Stück ihres Wegs. www.facebook.com/runningwolf.de www.runningwolf.de

Sabine Flechner. Kommunikationsberaterin, Yogalehrerin (i.A.)

Leben und Laufen ist Ressourcenmanagement: Es ist im Leben wie beim Laufen gut, seine Fähigkeiten und Ressourcen zu kennen, zu wecken, Grenzen zu finden und zu erweitern und sein Gleichgewicht zu halten. Wir wollen beweglich und stark werden und bleiben: Yoga mit gezielten Übungen ist für die Flexibilität und Stärke nicht nur für Trailrunner, neue-Wege-Finder und Genußläufer eine optimale Unterstützung.

Mit rund 20 Jahren Online-Marketing, verschiedenen Aus- und Weiterbildungen in Erwachsenenbildung und viel eigener Yogapraxis bin ich aktuell in Ausbildung zur Yogalehrerin (BYV). Ich biete Workshops und Kurse rund um Yoga & NLP in Düsseldorf, Heidelberg und Mallorca an. www.facebook.com/yogaps.de www.yogaps.de



„EIN GIPFEL IST ERREICHT, WENN DER ABSTIEG GESCHAFFT IST“

Kilian Jornet