



Insel-Marathon mit Carsten Eich

RUNNING-Leserreise nach Malta

Mit der Unterstützung von i travel Ltd., Maritim Hotels und AirMalta ermöglichen wir Ihnen, liebe RUNNING-Leser, eine ganz besondere Reise nach Malta. Sie haben die Möglichkeit, zu günstigen Konditionen eine Woche Urlaub zu verleben –



im 4-Sterne Maritim Antonine Hotel & Spa vom 25.02. bis zum 04.03.2009 – und im Insel-Frühling die Laufsaison einzuläuten.

Von ausgewählten Flughäfen (Düsseldorf/Frankfurt/Berlin-Tegel/Hamburg/München) geht es nach Malta und per Direkttransfer zu dem exzellenten Maritim Antonine Hotel & Spa, wo Sie siebenmal übernachten und vom reichhaltigen Frühstücksbuffet gestärkt in den Sporttag starten. Diesen beschließt dann das Abendessen nach ernährungswissenschaftlichen Gesichtspunkten. Sport und Wellness sind Eckpfeiler dieser Woche, denn die Leserreise bietet zudem für die Begleitpersonen zehn Prozent Ermäßigung auf Wellness-Angebote. Den Abschluss bildet ein gemeinsamer Ganztages-Bootsausflug Malta & Comino inklusive Mittagessen.

Doppeltes Highlight

Zusätzliche Entscheidungshilfen für Läufer: Der zweifache Olympiateilnehmer Carsten Eich, der immer noch die nationalen Rekorde über zehn Kilometer Straße und Halbmarathon hält, begleitet Sie mit Rat und Tat bei Work-

Preise pro Person

Comfort-Doppelzimmer: 860,- Euro*
 Comfort-Einzelzimmer: 927,- Euro*
 Begleitperson: 599,- Euro*
 Comfort-DZ zur Gartenseite: 916,- Euro*
 Comfort-EZ zur Gartenseite: 983,- Euro*
 Begleitperson: 655,- Euro*

*zuzüglich eventuell anfallender Kerosinzuschläge

Auf Wunsch Reiserücktrittskosten-Versicherung:
 29,- Euro (Reisepreis bis 1.000 Euro)

Gesamtprogramm: www.maritim.com.mt

Buchungsanfragen: reisedienst.mrd@maritim.de

Anmeldeschluss: 14.01.2009

Mindestteilnehmerzahl der kompletten RUNNING-Leserreise ist 16 Personen. Die Reise findet in diesem Fall unter den genannten Konditionen statt, sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, findet allerdings das Ausflugsprogramm und die Betreuung durch Carsten Eich nicht statt. Der Veranstalter erstellt gerne ein individuelles Angebot.

shops und Trainingsläufen.

Und am Sonntag, dem 01.03.2009, starten Sie beim Malta Marathon (die Startgebühr ist selbstverständlich in dem Komplett-Preis enthalten).

Infos www.maritim.de

AM PULS DER ZEIT

NEULICH...

... BEIM SAISONAUSKLANG



Nach dem Rennen ist vor dem Rennen. Für die meisten meiner Vereinskollegen ist diese Aussage gleichbedeutend mit „nach der Saison ist vor der Saison“. Die scheinen wohl zu vergessen, dass es auch andere Dinge gibt, über die man reden oder während der kalten Jahreszeit machen könnte. Schade. Darüber nachzudenken und den Mut aufzubringen, den ausgetretenen Pfad der vergangenen Monate (und Jahre) zu verlassen, scheint ihnen nicht einzufallen. Wie wäre es denn, die Laufschuhe einfach mal für vier Wochen in die Ecke zu stellen? Kraft tanken. Neue Motivation aufbauen. Die Seele baumeln lassen und das machen, worauf man (lange) verzichtet hat. Eine Umstellung des Wintertrainings wäre für viele bestimmt auch

hilfreich. Ich für meinen Teil gehe in diesem Winter neue Wege. Ich setzte mich auf das Mountainbike und wage mich erstmalig an die bislang ungeliebten Trails heran und ich bin mir sicher, dies ist eine willkommene Abwechslung. Wenn genügend Schnee liegt, lege ich mir ein Paar Langlaufski zu. Aber bevor es so weit ist, lasse ich meine Vereinskollegen mit ihren Saisonplanungssorgen zurück und gehe shoppen. Das habe ich mir verdient. Aber keine Sportartikel, sondern Pumps. Italienische. Mit richtigem Absatz. Acht Zentimeter. Mindestens.

Ich bleibe am Puls der Zeit, versprochen

Eure Rennschnecke