

**KUONI**

EST. 1906

03. - 10. MÄRZ 2024

**Run in the Sun**  
**Algarve 2024**

**mrs** markus ryffel's

03. - 10. MÄRZ 2024

# Laufwoche Run in the Sun Algarve 2024

ANMELDESCHLUSS FÜR DIE LAUFWOCHE 2024: 18. DEZEMBER 2023

**Starten Sie die Laufsaison mit einer Aktivwoche mit Markus Ryffel und seinem Team in Portugal. Die Region bietet die optimalen Klimabedingungen zum Laufen im Frühling. Die Woche eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene.**

Wir beraten Sie gerne:

**MICEXPERTS**  
**DER TOURISTIK SUISSE AG**  
Bärenplatz 6 - 8  
3011 Bern  
T 058 702 62 85  
laufreisen@micexperts.ch  
www.kuoni.ch/laufreisen

Fachtechnische Auskünfte:

**MARKUS RYFFEL'S AG**  
Neufeldstrasse 1  
3076 Worb  
T 031 952 75 52  
F 031 952 75 62  
info@markusryffels.ch  
www.markusryffels.ch



## Sonntag, 03. März 2024

### ZÜRICH - FARO - ALBUFEIRA/ALGARVE

Individuelle Anreise zum Flughafen Zürich-Kloten  
Einfindungszeit am Flughafen Zürich-Kloten:  
120 Minuten vor Abflug

Individuelles Check-In und Gepäckaufgabe

06h10 Charterflug mit Edelweiss Air LX 8298  
nonstop nach Faro (Flugdauer: zirka 02:50 Stunden)

08h00 Ankunft in Faro

Gepäckempfang und Zollkontrolle

Transfer vom Flughafen Faro zum Hotel (zirka  
45 Minuten) und Bezug der Zimmer im:  
Hotel AP Victoria Sports & Beach \*\*\*\* Algarve

Lockerer Footing und Gymnastik

Offizielle Begrüssung durch das Team Markus Ryffel's

Abendessen und Übernachtung



## Montag, 04. März 2024 bis Freitag, 08. März 2024

### ALBUFEIRA - ALGARVE

Täglich Frühstück, Mittagessen, Abendessen und  
Übernachtung im Hotel

**HOTEL AP VICTORIA SPORTS & BEACH \*\*\*\***  
Das Hotel AP Victoria Sports & Beach liegt bei  
Albufeira - Olho de Água, Falésia.

Rund 10 Gehminuten vom 8 Kilometer langen,  
goldenen Sandstrand «Praia da Falésia» entfernt.  
Freuen Sie sich auf zahlreiche Sportmöglichkeiten, wie  
Tennis, Padel-Tennis, Fussball, Athletik-Einrichtungen  
und ein Fitnesszentrum, inklusive Massage, Sauna und  
Türkisches Bad.

Das Hotel bietet 1 Poolbar und 1 Restaurant, welches  
sich auf das Sportler-Segment fokussiert hat und die  
Essenswünsche von Sportlern berücksichtigt. Das  
Hotel verfügt über 1 Aussenpool und 1 Jacuzzi. Die  
Zimmer verfügen über eine ausgestattete Küche  
einschliesslich Kühlschrank, einen separaten  
Wohnbereich, Wi-Fi, TV, Klimaanlage, Balkon oder  
Terrasse.

Montag bis Freitag Trainings- und Vortragsprogramm,  
zusammengestellt und geführt durch das Team Markus  
Ryffel's

Täglich Trainings in verschiedenen Leistungsgruppen

Footing / Dauerlauf / Long Jog / Intervall / Cross  
Training / Ausgleichs- und Ergänzungssport /  
Krafttraining / Stretching / Diverse Vorträge zu  
Trainingsplanung und Lauftechnik

## Samstag, 09. März 2024

### ALBUFEIRA/ALGARVE - LETZER TAG IN DER ALGARVE

Frühstück im Hotel

Geniessen Sie den letzten Tag gemütlich am Strand oder in der schönen Hotelanlage.

Am Abend letztes gemeinsames Abendessen im Hotelrestaurant und Anstossen auf die vergangene Woche mit vielen tollen Erfahrungen und Erfolgen.

Übernachtung



## Sonntag, 10. März 2024

### HEIMREISE ODER INDIVIDUELLE VERLÄNGERUNG IN DER ALGARVE

Frühstück im Hotel

Transfer vom Hotel AP Victoria Sports & Beach zum Flughafen Faro (zirka 45 Minuten)

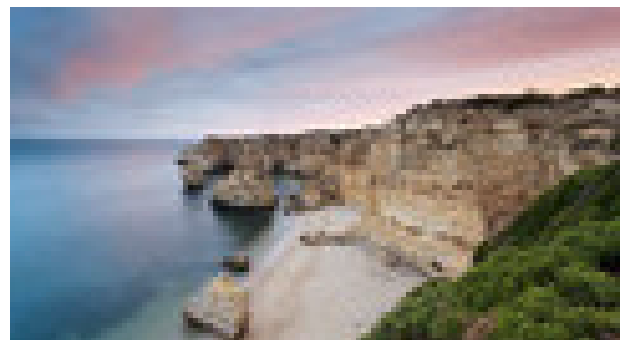
Individuelles Check-In und Gepäckabfertigung für den Rückflug in die Schweiz

08h45 Charterflug mit Edelweiss Air LX 8299 nonstop nach Zürich  
(Flugdauer: zirka 02h50 Stunden)

12h35 Ankunft in Zürich

Gepäckempfang und Zollkontrolle

Individuelle Heimreise



## IHR TEAM VOR ORT:

### MARKUS RYFFEL

- ▶ Gründer, Denker und Lenker der Markus Ryffel's AG
- ▶ Gewinner der Silbermedaille über 5000 Meter an den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles
- ▶ 19-facher Schweizerrekordhalter
- ▶ Marathondebut in New York, 1977



### DR. THOMAS WESSINGHAGE

- ▶ Europameister 1982 über 5000 Meter
- ▶ Ärztlicher Direktor und Chefarzt Orthopädie und Sportmedizin
- ▶ Ehemaliger Olympionike und Bestsellerautor
- ▶ Marathondebut in Berlin, 1989



### MELANIE SPORI

- ▶ Kursleiterin und Ausbilderin bei Markus Ryffel's AG
- ▶ Halbmarathon Läuferin
- ▶ Marathondebüt in New York, 2022



## Highlights der Woche

### VIDEOANALYSE

Wie bei jeder Sportart lohnt es sich auch beim Laufen, die Technik unter Anleitung zu erlernen oder regelmässig überprüfen zu lassen. Aus diesem Grund führen wir während der Laufwoche «Run in the Sun» eine Videoanalyse durch.

Aufgrund der Analyse erhalten die Teilnehmenden individuelle Kraft-, Koordinations-, und Beweglichkeitsübungen, damit allfällige Defizite behoben werden können. Dies alles hat Einfluss auf eine ökonomische Lauftechnik. Um das Optimum aus dem Training herauszuholen, setzen wir ein spezielles Augenmerk auf diese Inhalte.



### LAKTATTESTS

Laktattests helfen, den optimalen Trainingsbereich zu bestimmen und so eine Überlastung von Körper und Muskulatur zu verhindern. Die Tests geben eine exakte Auskunft über den Trainingszustand und sie ermöglichen, individuelle Trainings- und Wettkampfeempfehlungen abzugeben, indem der Laktatwert und die persönliche Herzfrequenz zueinander in Beziehung gesetzt werden. Die Tests werden von Dr. Thomas Wessinghage begleitet und durchgeführt.



## Preise (Stand Juli 2023)

### HOTEL AP VICTORIA SPORTS & BEACH \*\*\*\*

Pauschalpreis ab/bis Zürich im Doppelzimmer pro Person	CHF 2'050.-
Pauschalpreis ab/bis Zürich im Einzelzimmer pro Person	CHF 2'340.-

Annullierungskosten- und Assistance-Versicherung pro Person mit Versicherungssumme von CHF 2'500.-	CHF 89.-
--	----------

Annullierungskosten- und Assistance-Versicherung pro Person mit Versicherungssumme von CHF 4'500.-	CHF 114.-
--	-----------

Gerne unterstützen wir Sie bei der Wahl der optimalen Versicherungsvariante. Kontaktieren Sie uns gerne per E-Mail oder telefonisch.

Preise zuzüglich Servicehonorar CHF 100.- pro Auftrag/Rechnung

## Eingeschlossene Leistungen

- ▶ Charterflug mit Edelweiss Air in Economy Class Zürich - Faro - Zürich
- ▶ Flughafen-, International- und Sicherheitstaxen (Stand Juli 2023)
- ▶ 1 Aufgabegepäckstück à 23 Kilo
- ▶ 1 Handgepäckstück à 8 Kilo
- ▶ 7 Übernachtungen mit All Inclusive Programm im Hotel AP Victoria Sports & Beach \*\*\*\* Basis Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC
- ▶ Konferenzraum in der Algarve für Vorträge und Informationen
- ▶ Transfer vom Flughafen Faro zum Hotel AP Victoria Sports & Beach in Albufeira
- ▶ Transfer vom Hotel AP Victoria Sports & Beach in Albufeira zum Flughafen Faro
- ▶ Kursunterlagen
- ▶ Betreuung durch das Markus Ryffel's Team während der ganzen Reise
- ▶ Ausführliche Reisedokumentation und Reiseführer

NICHT EINGESCHLOSSEN SIND: Persönliche Auslagen, nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke, Trinkgelder, Versicherungen, Kosten für zusätzliche Sportarten und Ausflüge, nicht erwähnte Leistungen

Flug-, Preis- und Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten. Reise- und Vertragsbedingungen: Es gelten die Allgemeinen Reise- und Vertragsbedingungen der DER Touristik Suisse AG sowie die speziellen Annullierungsbedingungen dieser Reise.

## Allgemeine Informationen

**MINDESTTEILNEHMERZAHL:** 25 Personen

### MINDESTANFORDERUNGEN

Die Mindestanforderung ist 30 Minuten lockeres Jogging (6:40 Minuten/Kilometer).

### ZAHLUNG

Bei der Anmeldung ist eine Anzahlung von 30% innert 10 Tagen zu leisten. Für die Zahlung sind ausschliesslich die Ihnen jeweils zugestellten Einzahlungsscheine zu verwenden. Der restliche Reisepreis ist bis 45 Tage vor Antritt der Reise zu bezahlen; die Reisedokumente werden erst nach Eingang der Zahlung ausgehändigt.

### BETREUUNG

Es begleitet Sie das Markus Ryffel's Team, welches Ihnen eine optimale Betreuung während der Laufwoche bietet.

### EINREISEFORMALITÄTEN

Schweizer BürgerInnen benötigen für die Einreise nach Portugal einen gültigen Reisepass oder eine gültige Identitätskarte. Für andere Nationalitäten gelten oft abweichende Bestimmungen.

Die Kundin / der Kunde ist verantwortlich für die Einhaltung der einschlägigen Einreisebestimmungen (insbesondere betreffend Gültigkeit des Reisepasses, Einholen von Visa, Vornahme von Impfungen).

### HAFTUNG

Preis Anpassung und Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten. Für die Rechtsbeziehung zwischen Ihnen und DER Touristik Suisse AG sind die gültigen, vollständigen «Allgemeine Reise- und Vertragsbedingungen der DER Touristik Suisse AG» massgebend, sowie ergänzend die speziellen Annullierungsbedingungen für diese Reise. Es gilt Schweizer Recht. Gerichtsstand für Klagen gegen die DER Touristik Suisse AG ist Zürich.

### RÜCKTRITTSBESTIMMUNGEN

Bei Annullierungen einer Festanmeldung oder bei

Änderungen (Namensänderungen, Änderungen des Reisedatums, Umbuchung der Unterkunft) erheben wir zur Deckung des Arbeitsaufwandes und der Spesen eine Gebühr von CHF 100.- pro Person, maximal CHF 200.- pro Auftrag. Tritt eine Reisende / ein Reisender von der Reise zurück, so müssen wir nebst der Bearbeitungsgebühr noch die folgenden Kosten des Arrangementpreises in Rechnung stellen:

Ab 24.10.23 - 24.11.23: 30% des Arrangements  
Ab 25.11.23 - 20.12.23: 50% des Arrangements  
Ab 21.12.23 - 24.01.24: 80% des Arrangements  
Ab 25.01.24 - Abreise: 100% des Arrangements

Muss ein Passagier die Reise vorzeitig abbrechen, kann eine Rückvergütung nur für die uns nicht belasteten Leistungen erfolgen.

Verhindern unvorhersehbare oder nicht abwendbare Umstände (z.B. Krieg, Streik, Naturkatastrophen, Entzug von Landerechten, Epidemien, Pandemien und damit verbundenen behördlichen Massnahmen) die planmässige Durchführung der Reise, so ist DTCH berechtigt, vom Vertrag zurückzutreten beziehungsweise diesen zu kündigen.

Die Reise kann verschoben oder der Reisepreis rückerstattet werden (abzüglich der Bearbeitungsgebühr von CHF 100.- pro Person, maximal CHF 200.- pro Auftrag für erbrachte Aufwendungen).

### REISEVERSICHERUNG

Der Abschluss einer Annullierungskosten-Versicherung ist empfehlenswert. MICExperts empfiehlt Ihnen den bestehenden Versicherungsschutz, der beschränkt ist, zu ergänzen. (Unfall-, Kranken-, Gepäck- und Rückreisekosten-Versicherungen).



## Buchen Sie jetzt!

Senden Sie uns das Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben an [laufreisen@micexperts.ch](mailto:laufreisen@micexperts.ch) oder an die folgende Adresse:  
MICExperts, DER Touristik Suisse AG, Bärenplatz 6 - 8,  
3011 Bern

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Telefon: 058 702 62 85  
E-Mail: [laufreisen@micexperts.ch](mailto:laufreisen@micexperts.ch)

### ANMELDUNG LAUFWOCHE RUN IN THE SUN ALGARVE 2024:

Ja, ich/wir melde/mich/uns definitiv für den Aufenthalt in der Algarve an.

Gemäss den im Programm aufgeführten Angaben und Bedingungen reserviere/n ich/wir die folgenden Leistungen (bitte Gewünschtes ankreuzen; Preise pro Person):

LäuferIn       Begleitperson

LäuferIn       Begleitperson

Name gemäss ID/Reisepass

Name gemäss ID/Reisepass

Vorname gemäss ID/Reisepass

Vorname gemäss ID/Reisepass

Nationalität

Nationalität

Geburtsdatum

Geburtsdatum

Adresse

Adresse

PLZ / Ort

PLZ / Ort

Mobile

Mobile

Notfall-Nummer

Notfall-Nummer

E-Mailadresse

E-Mailadresse

## Buchen Sie jetzt!

**HOTEL AP VICTORIA SPORTS & BEACH \*\*\*\***

- Pauschalpreis ab/bis Zürich im Doppelzimmer pro Person CHF 2'050.-
- Pauschalpreis ab/bis Zürich im Einzelzimmer pro Person CHF 2'340.-

Versicherungssituation (muss angekreuzt werden!)

- Annullierungskosten- und Assistance-Versicherung pro Person mit Versicherungssumme von CHF 2'500.- CHF 89.-
- Annullierungskosten- und Assistance-Versicherung pro Person mit Versicherungssumme von CHF 4'500.- CHF 114.-
- Ohne Annullierungskostenversicherung; ich/wir verfüge/n über eine eigene Versicherung
  
- Freiwilliger Klimaschutzbeitrag an myclimate (CHF 17.- pro Person)
- Gewünschter Betrag: \_\_\_\_\_

Preise zuzüglich Servicehonorar CHF 100.- pro Auftrag/Rechnung

Anfang Januar 2024 wird informiert, ob die Laufreise stattfindet (ob die Mindestteilnehmerzahl erreicht wurde).

Bemerkungen

---

---

---

---

---

---

Datum / Ort

Unterschrift

---