



# FLORENZ MARATHON

## 22.–25. NOVEMBER 2019

**rolf meier reisen Schaffhausen**  
und **Runaissance** organisieren  
für dich den perfekten Marathon:

**ORT** Florenz  
**DAUER** 4 Tage  
**FLUG** mit Swiss  
**HOTEL** Adler Cavalieri\*\*\*\*

### ANMELDUNG

Online auf  
**rolf-meier-reisen.ch**  
oder per E-Mail an  
**anmeldung@runaissance.ch**

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

10 Personen

### FLORENZ

Florenz, die Wiege der Renaissance, Hauptstadt der Toskana, berühmt für ihre wundervollen Paläste, Denkmäler und Museen. Die historische Innenstadt wurde 1982 von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt.

**Was gibt es Schöneres als innerhalb eines Marathons durch diese geschichtsträchtige Stadt zu laufen?**

Du musst dich um nichts kümmern, du musst nur laufen.

### REISE

#### 22. November 2019

Flug Zürich – Florenz, LX1678, 07.55-09.05 h, Economy,  
Bustransfer zum Hotel Adler Cavalieri\*\*\*\*

#### 25. November 2019

Bustransfer zum Flughafen  
Flug Florenz – Zürich, LX 1675 14.45-16.00 h, Economy

#### 22.–25. November 2019

3 Übernachtungen im Hotel Adler Cavalieri\*\*\*\*, Florenz,  
mit Bad oder Dusche, WC, inkl. Frühstück

## BETREUUNG DURCH RUNAISSANCE

Marco Kern und Daniel Rahm sind RUNAISSANCE, dein Betreuersteam. 35 Jahre Lauferfahrung auf den Punkt gebracht! Unsere grosse Erfahrung mit Wettkämpfen wollen wir dir weitergeben. Wir betreuen dich in der Zeit vor dem Start optimal auf deinen Lauf vor. Und nach dem Lauf bleibt auch Zeit für eine Analyse. Damit dem nächsten Marathon mit uns nichts im Wege steht.

## ABLAUF

**Freitag:** ab 15.00 Uhr Abholung der Startnummern in der Gruppe. 17.00 Uhr lockeres Footing mit anschliessendem Stretching. Dauer ca. 30-40 Minuten. Für alle die wollen. Ab 18.15 Uhr stehen wir dir für Fragen und Tipps bis 20.00 im Hotel zur Verfügung.

**Samstag:** Zur freien Verfügung. Um 17.00 Uhr lockeres Footing mit anschliessendem Stretching. Dauer ca. 30 Minuten. Für alle die wollen. Ab 18.00 Uhr stehen wir dir für Fragen und Tipps bis 20.00 im Hotel zur Verfügung. Auf Wunsch kann ein gemeinsames Nachtessen (Carboloading) organisiert werden.

**Sonntag:** Frühstück nach eigenem Ermessen. Wir werden um 07.30 Uhr zum Start gehen. Zu Fuss erreichen wir in 10 Minuten die Piazza del Duomo. Individuelle Startvorbereitung und ev. letzte Fragen. Start Marathon 08.30 Uhr. Wir wünschen allen Teilnehmern ein tolles Laufenerlebnis! Nach dem Marathon geht's zurück zum Hotel. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung. Wir sind von 18.00 – 19.00 Uhr für eine Nachbesprechung, Infos etc. im Hotel zu eurer Verfügung. Wenn gewünscht, werden wir ein gemeinsames Abendessen organisieren.

**Montag:** individuelle Frühstück, Bustransfer zum Flughafen, ca. 12.00 Uhr. Genaue Abfahrtszeit wird am Samstag bekannt gegeben. Ankunft Zürich um 16.00 Uhr, individuelle Heimreise.

## KOSTEN

Preis pro Person für 3 Nächte im Doppelzimmer	CHF 980.–
Aufschlag für Einzelzimmer	CHF 195.–
Reduktion ohne Marathonstart	CHF 50.–

### Im Preis inbegriffen

- Hin- und Rückflug mit Swiss in Economy Class inkl. 1 Gepäckstück
- Flughafentaxen und Service Fee
- Bustransfer vor Ort zum Hotel und wieder zum Flughafen
- Startplatz
- Begleitung durch Marco Kern und Daniel Rahm (ab 10 Personen)
- Auftragspauschale

### Im Preis nicht inbegriffen

- Getränke und Mahlzeiten (ausser Frühstück)
- persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Allfällige Ausflüge
- Annullationschutzversicherung

## MARATHON-STRECKE

[firenzemarathon.it/en/marathon/course](https://firenzemarathon.it/en/marathon/course)

Jeder Teilnehmer / Teilnehmerin braucht ein **ärztliches Attest**, welches bestätigt, dass du Wettkämpfe bestreiten kannst. Es geht darum, dass dem Organisator keine Schuld zugewiesen werden kann, sollte etwas passieren.

Änderungen der Transportzeit sowie nachträgliche Preiserhöhungen der Leistungsträger (Kerosinzuschläge, Flughafen- und Sicherheitstaxen, Kursdifferenzen) bleiben ausdrücklich vorbehalten.

**JETZT**  
**ANMELDEN**