

the spring camp 2021

Yes, there will be rain

06. – 09. Mai 2021



Sport, Bewegung, Spass und Saisonvorbereitung im Emmental; wir gastieren im „Forum Sumiswald.“ Verbringen Sie mit uns ein paar aktive, wie auch erholsame Tage. Wir bieten Ihnen geführte Techniktrainings: Schwimmen, Laufen und Koordination. Ergänzen Sie dieses Programm mit freien Ausfahrten (Rennvelo/MTB) und Lauf oder Walkingrunden in der Region, wie auch mit Musse und Erholung im Bad-, Sauna-, und Freizeitbereich.

Sport, mobilité, plaisir et préparation en Emmental au „Forum Sumiswald“. Venez passer avec nous quelques jours aussi bien actifs que reposants. Nous proposons des entraînements accompagnés ; de techniques de natation, course à pied et de coordination. Des parcours libres sélectionnés de course à pied, vélo de route et vtt ainsi que Walking adaptés à votre niveau vous seront également proposés pour compléter votre programme sportif qui pourra se poursuivre par des phases de récupération dans la piscine, au sauna ou du temps libre.



Bild: Copyright Emmental Tourismus

Das „Forum Sumiswald“

Wir logieren im „Forum Sumiswald“ in Einzel-, 2er-, 4er und 6er-Zimmern. Die meisten Zimmer sind mit TV und WLAN ausgestattet; Dusche und WC zum Teil direkt in den Zimmern, zum Teil separat. Die Infrastruktur bietet, Hallenbad, Saunalandschaft, Klettern, Bowling, Tennis, Kinderspielplatz und vieles mehr. Das Forum hat eine moderne Küche; spezielle Diäten werden gerne berücksichtigt.

Le „Forum Sumiswald“

Nous logerons au „Forum Sumiswald“ en chambre simple, double ou quadruple. Presque toutes les chambres sont équipées d'une TV et accès WLAN, pour certaines douches et WC à l'étage. L'infrastructure comprend piscine, sauna, mur d'escalade, bowling, tennis, place de jeux pour enfants et encore plus. Le Forum propose une cuisine moderne, des régimes spéciaux seront pris en compte.



Bilder : Copyright Forum Sumiswald

www.forum-sumiswald.ch

Essen

Frühstück und Abendessen sind im Preis inbegriffen (vegetarisch, vegan und spezielle Diäten sind gegen einen Aufpreis von Fr. 5.-- möglich). Bitte geben Sie Ihre Wünsche bei der Anmeldung an. Individuelle Mittagessen und Zwischenverpflegung jederzeit im Restaurant möglich.

Manger

Petit-déjeuner et repas du soir sont inclus dans le prix (végé, végan et régimes spéciaux sont possibles avec supplément de Fr. 5.--). Merci de préciser lors de votre inscription.
Repas de midi et autres collations sont possible au restaurant toute la journée.

Programm 2021 / Programme 2021

Änderungen vorbehalten / *Sous réserve de modification*

- **Sportprogramm**
Kostenpflichtig, die Module sind mit „SP“ gekennzeichnet.
Avec supplément de prix marqués par «SP»
- **Free**
Freie, kostenlose Angebote (ohne Leitung). Die Gruppen bilden sich selbst; es werden Karten mit Tourenvorschläge abgegeben. Die meisten Laufvorschläge können Sie auch walken.
Inclus, offres (sans guide ni moniteur). Les groupes seront formés eux-mêmes, des cartes avec parcours signalés seront mises à disposition. La plupart des parcours de course à pied pourront être utilisés pour le Walking.

Donnerstag 06. Mai / Jeudi 06 mai

14h30	Individuelle Anreise / <i>Arrivée individuelle sur place</i>	
15h30 (1.5h)	Running «Resonanz»	SP (Gregor / Matthias)
18h30	Abendessen / <i>Souper</i>	
20h15 (1h)	Seminar «Resonanz» / <i>Séminaire «résonance»</i>	Free (Matthias)

Freitag 07. Mai / Vendredi 07 mai

7h15 (1h)	Schwimmen Technik / <i>Technique natation</i>	SP (Matthias)
Ab/dès 7h	Frühstück / <i>Petit déjeuner</i>	
10h	Laufen, Rennvelo, MTB / <i>Course à pied, vélo, VTT</i>	Free
15h30 (1.5h)	Laufschule, Tempogefühl	SP (Gregor / Matthias)
18h29	«the Brunner silence»	Free (Stefan)
18h30	Abendessen / <i>Souper</i>	
22h00	«Lanz-night-run»	SP (Matthias)



Samstag 08. Mai / Samedi 08 mai

7h15 (1h)	Schwimmen «Resonanz» / <i>natation «résonance»</i>	SP (Matthias)
Ab/dès 7h	Frühstück / <i>Petit déjeuner</i>	
10h	Laufen, Rennvelo, MTB / <i>Course à pied, vélo, VTT</i>	Free
16h (1.5h)	Halle* / <i>Indoor*</i>	SP (Gregor / Fabienne)
18h30	Abendessen / <i>Souper</i>	
20h	«Trafélet-Soirée»	Free

Sonntag 09. Mai / Dimanche 09 mai

7h15 (1h)	Schwimmen Technik / <i>Technique natation</i>	SP (Matthias)
Ab/dès 7h	Frühstück / <i>Petit déjeuner</i>	
10h	Laufen, Rennvelo, MTB / <i>Course à pied, vélo, VTT</i>	Free
12h45	«Lauper-Apéro»	Free
14h00	Individuelle Rückreise / <i>Retour individuel</i>	



*Modul: Spiel, Koordination und Entspannung.

*Modul : Jeux, coordination et détente.

Massagen / Massages

Massagen (Klassisch, Sport) durch Fabienne und Gregor Christen zum Spezialpreis:
Massages (classiques et sportifs) par Fabienne Christen au prix spécial de:

- 30min Fr. 40.—
- 60min Fr. 80.—

Sie können bereits mit der Anmeldung Ihre Massage buchen; selbstverständlich können Sie auch vor Ort einen Termin abmachen.

Les massages peuvent être annoncés lors de l'inscription ou sur place.

Für Begleitpersonen

Für Begleitpersonen bietet sich, neben den sportlichen Möglichkeiten im Forum, eine herrliche Landschaft an. Entdecken Sie das Emmental mit seinen malerischen Dörfern, die Gastronomie wie auch das Kulturleben dieser Region.

Pour les accompagnants

A côté des possibilités sportives au Forum, les accompagnants profiteront d'un paysage magnifique. Découvrez l'Emmental avec ses villages pittoresques, la gastronomie ainsi que la vie culturelle de cette région.



Bilder: Copyright Emmental Tourismus

Weitere Informationen siehe www.emmental.ch *pour plus d'informations*

Leitung des Camps / Direction du camp

Matthias Klotz

Personaltrainer impuls'n'coaching®
Triathlon, Marathon, Ultraläufe.



www.impulscoaching.ch
matthias.klotz@impulscoaching.ch

Gregor Christen

Physiotherapie Espace 8, Biel.
Physiotherapeut, Master of PT and Science



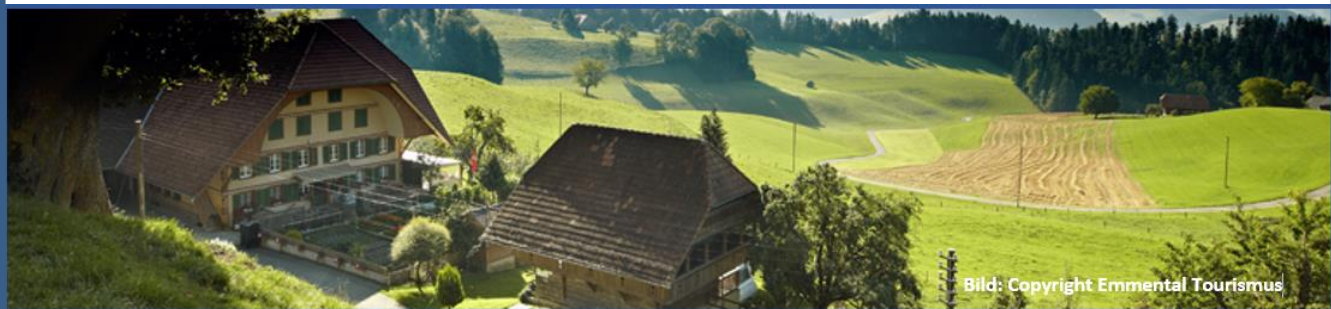
www.espace-8.ch
info@espace-8.ch

Fabienne Christen

Physiotherapie Espace 8, Biel.
Physiotherapeutin, dipl. Akupunkt Massage Therapeutin



www.espace-8.ch
info@espace-8.ch



Angebot / Prix

Pro Person und Übernachtung in Schweizer Franken / Par personne et par nuit en francs Suisse
Preisänderung vorbehalten / Sous réserve de modification

Zimmer/ Chambre	Mit Sportprogramm komplett <i>Avec Sportprogramm complet</i>	Mit Sportprogramm (ohne Schwimmen) <i>Avec Sportprogramm (sans natation)</i>	Ohne Sportprogramm <i>Sans Sportprogramm</i>
4er-Zimmer / 4 lits	168	148	108
2er-Zimmer / 2 lits	203	183	143
Einzelzimmer / individuelle	238	218	178
6er Zimmer, ohne Fenster/TV. Dusche/WC auf Etage <i>6 lits, sans fenêtre/TV. Douche et WC à l'étage</i>	138	118	98

Einzelmodule vom Sportprogramm können auch auf Platz spontan zu Fr. 40.--/ Modul gebucht werden.
Possibilité de s'inscrire à un module du » Sportprogramm » sur place au prix de Fr. 40.-- par module

Kinderrabatte / Rabais enfant

Rabatte werden auf den Preis „ohne Sportprogramm berechnet“ / *comptabilisé avec prix „sans Sportprogramm“*

Kinder Alter (Jahre) / *Enfants Age (ans)*

0 – 2	Gratis / <i>gratuit</i>
3 – 5	75% Rabatt / <i>de rabais</i>
6 – 10	50% Rabatt / <i>de rabais</i>
11 – 15	25% Rabatt / <i>de rabais</i>

Leistungen / *Préstations*

- Übernachtung inkl. Halbpension / *Hébergement avec demi-pension*
- Benutzung Hallenbad / *Accès à la piscine*
- Karten für Touren Velo, Laufen, MTB
Cartes topo avec proposition de tours pour course à pied, vélo et VTT
- Bei Buchung : Teilnahme am Sportprogramm
Si réservé: Participation à toutes les activités du programme sportif
- WLAN, Kurtaxe / *Taxe de séjour*

Der Eintritt in das Fitnesscenter, die Saunalandschaft wie auch diverse andere Angebote des Forums gehören nicht zu den Leistungen. Die Reception berät Sie gerne.
Les entrées au centre de fitness, au sauna ainsi que diverses autres offres du Forum ne sont pas incluses dans nos prestations. La réception vous renseignera avec plaisir.

