

## the spring camp 2019

Yes, there will be rain

16. – 19. Mai 2019



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](http://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, végétan 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 2019 / Programmes 2019

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 16. Mai / Jeudi 16 mai

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

### Freitag 17. Mai / Vendredi 17 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)
18h30	Abendessen / <i>Souper</i>	



**Samstag 18. Mai / Samedi 18 mai**

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

**Sonntag 19. Mai / Dimanche 19 mai**

7h15 (1h)	Schwimmen Technik / Technique natation	SP (Matthias)
Ab/dès 7h	Frühstück / Petit déjeuner	
10h	Laufen, Rennvelo, MTB / Course à pied, vélo, VTT	Free
13h30	«Lauper-Apéro»	Free
14h30	Individuelle Rückreise / Retour individuel	



\*Modul G: Spiel, Koordination und Entspannung.

\*Modul G : 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](http://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](http://www.impulscoaching.ch)  
[matthias.klotz@impulscoaching.ch](mailto:matthias.klotz@impulscoaching.ch)

**Gregor Christen**

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



[www.espace-8.ch](http://www.espace-8.ch)  
[info@espace-8.ch](mailto:info@espace-8.ch)

**Fabienne Christen**

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



[www.espace-8.ch](http://www.espace-8.ch)  
[info@espace-8.ch](mailto: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.*

**Anmeldung / Inscription** (begrenzte Anzahl der Plätze / *places limitées*)

- Frühbuch-Geschenk (1 Cap oder Badehaube) bei Anmeldung bis am 30. November 2018  
*Cadeau pour chaque inscription avant le 30 novembre 2018 (Cap ou bonnet de bain)*
- Weitere Anmeldungen bis zum 25. Januar 2019 möglich  
*Inscription possible jusqu'au 25 janvier 2019*
- Nachmeldung gegen Aufpreis von Fr. 50.— pro Person möglich.  
*Inscription tardive possible avec supplément de FR. 50.— par personne*

Die Teilnahme am Camp und bei allen angebotenen Aktivitäten geschieht auf eigenes Risiko. Jegliche Haftung bei Unfall oder Diebstahl wird abgelehnt. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, eine Annullationsversicherung wird empfohlen. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und eine Rechnung.

*Im Camp wird Bildmaterial gemacht, welches Online (unter anderem Facebook) und in Print verwendet werden kann (auch für Werbezwecke). Wenn dies nicht in Ihrem Sinne ist, teilen Sie dies bitte vor dem Camp der Leitung mit.*

*Les participants du camp et du programme assument entièrement les risques. L'organisateur décline toute responsabilité en cas de vol et d'accident. L'assurance est à la charge du participant. Une assurance d'annulation est recommandée. Une fois l'inscription faite, le participant reçoit une confirmation et une facture. Pendant le Camp seront pris divers photos et vidéos qui pourront être chargées sur Facebook et pourraient être utilisées à des fins publicitaires. Si vous n'êtes pas en accord avec ça merci de nous l'annoncer avant le camp.*

**Annullationskosten / Frais d'annulation**

- Annullation bis 4 Wochen vor dem Camp: Es sind 30% des Rechnungsbetrages zu bezahlen.  
*Annullation possible jusqu'à 4 semaines avant le camp: 30% du montant sera facturé*
- Annullation danach: Es sind 50% des Rechnungsbetrages zu bezahlen.  
*Annullation ultérieure ce délai: 50% du montant sera facturé.*

Mit der Anmeldung anerkennt der Teilnehmer diese Bestimmungen.

*Le (la) participant(e) accepte le règlement en s'inscrivant.*



Bild: Copyright Emmental Tourismus

**Anmeldung an / Inscription à [matthias.klotz@impulscoaching.ch](mailto:matthias.klotz@impulscoaching.ch) oder 079 / 64 135 64**

**Bitte geben Sie Folgendes mit der Anmeldung an / Merci de remplir toutes les informations suivantes:**

- Name (Nom)/ Vorname (Prénom) Adresse / Handy /Email
- Datum der Anreise und Abreise / *Date d'arrivée et de départ*
- Art des Zimmers / *Type de chambre*
- Krankheiten, Allergien / *Maladies, allergies*
- Essen : Vegi, Vegan, spezielle Diäten angeben / *Repas: Végé, végan et régimes spéciaux*
- Anmeldung Sportprogramm / *Inscription Programme sportif*
- Massage: Geben Sie uns Ihren bevorzugten Termin an; 30min oder 60min /  
*Je souhaiterai un massage (proposition de votre date) de 30min. ou 60 min.*