

Swim-Weekend Pontresina

mit Micky Tronczik

28.Juli – 30.Juli 2023

Swim, Run, Bike & SPA

Programm

Am **Freitag** treffen wir uns um 17:30 Uhr zur ersten Schwimmereinheit. Dem Alltag schwimmen wir davon und bekommen die ersten Inputs im Wasser. Anschliessend geht's zum gemeinsamen Apéro ins Hotel Allegra.

Wir beginnen **Samstag** mit einer Schwimmereinheit. Der Nachmittag bietet die Möglichkeit eines freiwilligen, gemeinsamen „Best View Run`s“ von Muottas Muragl zur Alp Languard und evtl. runter nach Pontresina, oder einer ebenso freiwilligen Velorunde von Pontresina über den Berninapass nach Poschiavo, zurück mit dem Zug. Abends erneut Schwimmen im Hallenbad mit anschliessendem gemeinsamen Abendessen.

Am **Sonntag** Morgen geht`s wieder zum Schwimmen ins Hallenbad und am frühen Nachmittag ins Open Water Schwimmen in einen unserer Oberengadiner Bergseen. Schwimmen im See und Inputs zum Thema Open Water. Erwarten Dich. Mit dem Open Water Erlebnis schliesst das Wochenende ab.

Das Hotel Allegra in Pontresina liegt gegenüber vom Hallenbad in Pontresina und ist über den «Bademantelgang» direkt mit dem Bad verbunden.

Das ALLEGRA-Frühstück, Bademäntel, Eintritt ins Erlebnisbad sowie SPA, ÖV und Bergbahnen sind inklusive!

Wir wünschen uns, dass Ihr Euch aktiv erholen könnt, die Zeit im Engadin in vollen Zügen genießt und viele neue, gute Eindrücke mitnehmt.

Entscheide dich schnell - First come, first served!

Plätze sind limitiert

Du hast die Auswahl aus verschiedenen Paketen:

| | | |
|----------------|---|-------------------|
| Paket 1 | Einheimisch / ohne Übernachtung pP | |
| | Ü/F | 0.00 CHF |
| | Training/Programm | 300.00 CHF |
| | Apéro | inkl. |
| | Eintritt Bad | exkl. |
| | SPA/Wellness | exkl. |
| | Bergbahnen | exkl. |
| | Wahlweise geführte Bike / Run Session | inkl. (exkl.) |
| | <small>Biketransport Bahn)</small> | |
| | Videoanalyse | inkl. |
| | Total exkl. Mittag-und Abendessen | 320.00 CHF |

| | | |
|----------------|--|-------------------|
| Paket 2 | Verfügbarkeit auf Anfrage | |
| | Bergseite Doppelzimmer pP | |
| | Im Doppelzimmer 2 Nächte Ü/F | 245.00 CHF |
| | Training/Programm | 320.00 CHF |
| | Apéro | inkl. |
| | Eintritt Bad | inkl. |
| | SPA/Wellness | inkl. |
| | Bergbahnen | inkl. |
| | Wahlweise geführte Bike / Run Session | inkl. (exkl.) |
| | <small>Biketransport Bahn)</small> | |
| | Videoanalyse | inkl. |
| | Total exkl. Mittag-und Abendessen | 565.00 CHF |

Paket 3

Verfügbarkeit auf Anfrage

| | |
|--|-------------------|
| Bergeite Einzelzimmer pP | |
| Im Einzelzimmer 2 Nächte Ü/F | 343.00 CHF |
| Training/Programm | 320.00 CHF |
| Apéro | inkl. |
| Eintritt Bad | inkl. |
| SPA/Wellness | inkl. |
| Bergbahnen | inkl. |
| Wahlweise geführte Bike / Run Session Biketransport Bahn) | inkl. (exkl.) |
| Videoanalyse | inkl. |
| Total exkl. Mittag-und Abendessen | 663.00 CHF |

Paket 4

Verfügbarkeit auf Anfrage

| | |
|--|-------------------|
| Sonnenseite Doppelzimmer pP | |
| Im Doppelzimmer 2 Nächte Ü/F | 275.00 CHF |
| Training/Programm | 320.00 CHF |
| Apéro | inkl. |
| Eintritt Bad | inkl. |
| SPA/Wellness | inkl. |
| Bergbahnen | inkl. |
| Wahlweise geführte Bike / Run Session Biketransport Bahn) | inkl. (exkl.) |
| Videoanalyse | inkl. |
| Total exkl. Mittag-und Abendessen | 595.00 CHF |

Paket 5

Verfügbarkeit auf Anfrage

| | |
|--|-------------------|
| Sonnenseite Einzelzimmer pP | |
| Einzelzimmer 2 Nächte Ü/F | 385.00 CHF |
| Training/Programm | 320.00 CHF |
| Apéro | inkl. |
| Eintritt Bad | inkl. |
| SPA/Wellness | inkl. |
| Bergbahnen | inkl. |
| Wahlweise geführte Bike / Run Session Biketransport Bahn) | inkl. (exkl.) |
| Videoanalyse | inkl. |
| Total exkl. Mittag-und Abendessen | 705.00 CHF |

Die **Buchung** erfolgt via Mail an

Micky michael@tronzik.com oder Susanne mail@susannereisinger.ch

mit folgenden Infos jedes Teilnehmers: Name, Vorname, Telefonnummer, Mailadresse

Die **Reservtion im Hotel** erfolgt direkt über das Hotel Allegra. Die Informationen bekommst du nach Eingang der Buchung bei uns. Das detaillierte Programm erhältst du bei Anmeldung per Mail.