



## Running-Woche mit AIDAdiva im östlichen Mittelmeer

Mit der **AIDA Jogging- und Running-Woche** vom **23. bis 30. Oktober 2009** findet auf **AIDAdiva** eine Sport-Themenreise der Extraklasse statt. Der Event, den AIDA gemeinsam mit dem Veranstalter Laufsport Bunert durchführt, bietet faszinierende Lauferlebnisse sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Jogger. Auf der abwechslungsreichen Mittelmeerroute mit AIDAdiva erleben die Teilnehmer des Eventprogramms insgesamt vier Wettkampf-Läufe. Parallel zu jedem Wettkampf findet eine Jogging-Trainingsrunde ohne Wertung statt. Die Jogging- und Running-Woche wird von dem deutschen Mittelstreckenläufer und Teilnehmer der Olympischen Spiele in Peking **Carsten Schlangen** begleitet, der sein Expertenwissen an die Event-Teilnehmer weiter gibt. Darüber hinaus führt der Sportausrüster ASICS zu den Läufen einen umfangreichen Ausrüstungstest durch.

Nach dem Start auf der Route **Mittelmeer 6** ab **Kreta** wird am Seetag sowie beim darauf folgenden Stopp in **Kairo** ein Morning Jogging inklusive Funktionsgymnastik, Körperfettmessung und Video-Laufanalyse angeboten. Der erste Lauf an Land findet auf **Zypern** mit einer 7,5 Kilometer langen Strecke rund um einen Salzsee statt. Am nächsten Tag besucht AIDAdiva die türkische Hafenstadt **Marmaris**. Hier beginnt am Vormittag ein acht Kilometer langer Küstenlauf – am Nachmittag folgt an Bord ein Vortrag des Sportwissenschaftlers Sven Schultz zum Thema Trainingslehre. Auf der griechischen Insel **Rhodos** steht am Vormittag ein Berglauf zur Akropolis und am Nachmittag ein Kurs zu Stabilisationsübungen für Läufer auf dem Programm. Der letzte Wettkampf findet auf der wunderschönen Insel **Santorin** statt. Der morgendliche Landschaftslauf durch den Ort Oia führt auf einer Distanz von 12 Kilometern durch flaches Gelände. Am Abend folgt die Siegerehrung auf dem Schiff. Die Wettkämpfe werden mittels Zeitaddition gewertet. Die Klasseneinteilung erfolgt nach den Regeln des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) in 5-er Schritten.

Die AIDA Jogging- und Running-Woche ist auf die Teilnahme von maximal 90 Läufern und Joggern beschränkt. Alle Teilnehmer sollten eine gute Grundkondition und Sportbekleidung mitbringen.

Die Kreuzfahrt mit AIDAdiva ist zum VARIO Preis ab **699 Euro** pro Person buchbar. Die Teilnahme an der AIDA Jogging- und Running-Woche kann ab **185 Euro** dazu gebucht werden. An- und Abreisepakete werden ab **418 Euro** angeboten.

Diese Themenreise kann im Reisebüro, unter der AIDA Event-Hotline +49 (0) 381/20 27 07 05 oder per E-Mail an [events@aida.de](mailto:events@aida.de) gebucht werden.

Weitere Informationen zu AIDA Eventreisen sind über das Internet auf [www.aida.de/events](http://www.aida.de/events) abrufbar.

Rostock, 23. Juli 2009