

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

HOCHSCHULSPORT  
2 0 1 6

# SPORT REISEN



**RADSPORTREISEN NACH MALLORCA  
UND SARDINIEN  
AKTIVWOCHE IM ZILLERTAL  
FRÜHJAHRSSKIKURS IN PORTES  
DU SOLEIL**



**KITESURFEN AN DER NORDSEE  
KLETTERKURSE IN DER PROVENCE  
WELLENREITEN AM ATLANTIK  
WASSERSPORT AUF FUERTEVENTURA**



**DRACHENFLIEGEN IN SÜDFRANKREICH  
SUP/WINDSURFEN AN DER NORDSEE  
GLEITSCHIRMFLIEGEN IM SAUERLAND**



# Wassersport auf Fuerteventura

REISE IN DEN SOMMER – ENDE FEBRUAR

27.02. BIS 05.03.2016

Kursnummer 655

ACHTUNG:  
ANMELDESCHLUSS  
11.01.2016

Mit dieser Reise bieten wir die einmalige Gelegenheit, bei optimalen Bedingungen ganz typische Sommer-Wassersportarten kurz nach Ende des Wintersemesters – wenn manch andere(r) sich im Schnee tummelt – zu erlernen oder zu verbessern. Hier gehören Windsurfen, Wellenreiten, Katamaran-Segeln, Schnorcheln, Kajaktouren, Paddleboarden („SUP“), Kajak und sogar Fischen zum Angebot. Unser Partner auf Fuerteventura bietet primär Windsurfen und Wellenreiten an, sollten allerdings Wind- und Wetterverhältnisse es erforderlich machen, werden alternative Möglichkeiten aus den genannten Sportarten angeboten\*).

Unsere Gruppe wird ab Düsseldorf nach Fuerteventura fliegen. Wir sind in einem Surfhostel in Costa Calma untergebracht, dort gibt es – neben den Übernachtungen – Frühstück und Abendessen. Während des Tages am Strand und beim Sport versorgt man sich selbst.



Die sportlichen Aktivitäten finden an unterschiedlichen Küstenabschnitten statt, der jeweilige Transport zu diesen Stränden ist im Reisepreis enthalten. Auch die Kurse mit professionellen Lehrern sowie das entsprechende Material sind im Preis inbegriffen. Die Kurse finden an 5 Tagen zwischen 8.00 und 16.00 Uhr statt, abhängig von Gezeiten und Windverhältnissen. Außerdem bietet uns „Watersports Fuerteventura“ einen Grillabend an der Strandbar von Tarajalejo an, der das Abendessen im Hostel ersetzen wird.

Fuerteventura ist eine der interessantesten Inseln der Kanaren. Sie hat einen vulkanischen Ursprung und das „demonstriert“ sie auch heute noch sehr deutlich: Auf den ersten Blick hat sie einen gewissen Mondlandschaftscharakter, der zunächst befremdlich wirkt. Grüne, bewachsene Abschnitte sind sehr selten, es dominieren karge, runde Hügellandschaften mit der höchsten Erhebung (Pico de la Zarza, 807 m) ganz in der Nähe unseres Wohnortes. Wenn man sich aber auf

die besonderen Reize der Insel eingelassen hat – und das sind für uns in der Hauptsache das milde Klima sowie die Wahnsinnswellen an der Westküste – erliegt man dem Charme dieses Eilandes sehr schnell.

Unsere Unterkunft befindet sich im Südosten der Insel, in Costa Calma. Dort gibt es zahlreiche Hotels, unzählige Einkaufsmöglichkeiten und einen langen Sandstrand, der einige Male durch Felsvorsprünge unterbrochen ist. Auf dieser Seite der schmalen südlichen Inselzuspitze („Halbinsel Jandia“) werden die meisten Sportarten durchgeführt, die „ohne Wellen auskommen“. Zum Wellenreiten werden wir nach La Pared fahren, wo die Wellen unermüdlich am Sandstrand auslaufen und allerbeste Surfbedingungen herrschen.

## LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- Hin- und Rückflug von Düsseldorf nach Fuerteventura
- Transfer vom Flughafen Puerto del Rosario nach Costa Calma / Surfhostel
- 7 Übernachtungen mit Frühstück und Abendessen
- 5-Tage-Kurs à ca. 3 Stunden/Tag
- Transfer zum Surfstrand La Pared oder Faro de Jandía
- Softsurfbord, Neoprenanzug
- Kurse durch professionell ausgebildete Surflehrer
- ein Grillabend an der Strandbar von Tarajalejo (Getränke sind nicht inklusive)

Der Kursbeginn ist von der Tide abhängig. Die Kurse finden zwischen 8.00 Uhr und 16.00 Uhr statt.

## KOSTEN

Studierende, SchülerInnen, Azubis	795,- €
Alle anderen	845,- €

## ANMELDUNG

[www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> unter Reisen

## ANMELDESCHLUSS

11.01.2016



\*) Sportarten, die weit über den Aufwand, der beim Wellenreiten und Windsurfen erforderlich ist, hinausgehen, können zusätzliche Kosten verursachen.



auf einen Einkauf von Sporttextilien  
und Sportschuhen!

[www.karstadtsports.de](http://www.karstadtsports.de)



Einfach diesen Coupon abtrennen  
und beim Kauf an der Kasse vorlegen.

Nicht nachträglich für bereits gekaufte Ware einsetzbar. Nicht kombinierbar mit der MK-Firmenkarte und anderen Aktionsvorteilen. Coupon unbedingt vor dem Kassivorgang an der Kasse vorzeigen. Gültig bis 30.06.2016 und nur bei Karstadt sports Limbecker Platz 1a in Essen. Nicht gültig auf [karstadtsports.de](http://karstadtsports.de).

**KARSTADT** sports



# Drachenfliegen lernen in Südfrankreich

FLIEGEN LERNEN, FREI WIE EIN VOGEL

**05.03. BIS 12.03.2016**

Kursnummer 680

**27.08. BIS 03.09.2016**

Kursnummer 681

**03.09. BIS 10.09.2016**

Kursnummer 682



Auch im Jahr 2016 bieten wir euch wieder ein Highlight in unserem Reiseprogramm – Drachenfliegen lernen in Südfrankreich. Für dieses Angebot braucht ihr keine Vorkenntnisse. Eine normale körperliche Fitness ist völlig ausreichend. Höhenangst tritt beim Drachenfliegen nicht auf, da diese nur beim Kontakt mit dem Erdboden vorhanden ist, nicht aber in der Luft.

Die Drachenflugschulung findet jeweils ca. 5 Stunden vormittags statt, an den Nachmittagen habt ihr dann optional die Möglichkeit, ein großes Angebot an Natursport-Aktivitäten zu nutzen. Möglich sind Kanu- und Kajakfahren, Canyon-Trekking, Höhlenwanderungen, Via-Ferratas. Vor allem Kletterer sind von den Klettergebieten hier begeistert. Aber auch für ruhigere Gemüter gibt es viel zu unternehmen: Wanderungen, im Sommer sehr schöne Badestellen an sauberen Flüssen, Besichtigungen von Templerorten, Höhlen, Käsekellern in Roquefort oder Ausflüge in die atemberaubende Landschaft der „Grand Causses“, die mittlerweile zum UNESCO-Welterbe gehören!

## UNTERKUNFT

Das große Ferienhaus liegt inmitten der Natur, gegenüber dem Schloß Cabrières, und seine Nähe zu Millau und der Tarnschlucht machen es zum idealen Ausgangspunkt vieler Unternehmungen. Das Gästehaus bietet Platz für 19 Personen, verteilt auf 6 Zimmer. Ein großer und gemütlicher Aufenthaltsraum mit offenem Kamin und voll ausgestatteter Küche mit Geschirrspüler steht den Gästen zur Verfügung. Vom Aufenthaltsraum gibt es einen direkten Zugang zur Panoramaterrasse mit Schloss- und Talblick, die in der warmen Jahreszeit auch für die Mahlzeiten genutzt werden kann. Von dort aus geht es weiter in den Garten mit reichlich Platz zum Ausruhen und Spielen. Außerdem gibt es eine Waschmaschine, einen Computer mit Internetzugang, WLAN-Verbindung für Laptop-Besitzer und einen großen Grill. Um das Urlaubsgelächter perfekt zu machen, kann man sich nach einem ereignisreichen

Tag eine Massage gönnen oder der Seele eine Bachblütenbehandlung angedeihen lassen. Bei der Organisation sämtlicher Aktivitäten und Ausflüge sind unsere Kooperationspartner gerne behilflich und stellen das nötige Material zur Verfügung.

## AUSBILDUNG

Unsere Kooperationspartner legen Wert auf eine sehr sichere Grundausbildung. Die Erfahrungen mit mehr als 3000 unfallfrei ausgebildeten Drachenflugschülern kommt bei der Ausbildung zugute. Extra leichte und gutmütige Schulungsgeräte (18 kg) mit unterschiedlichen Größen ermöglichen schnelle Lernfortschritte für ein Pilotengewicht zwischen 50 kg und 100 kg, daher auch für Frauen kein Problem. Die Schulung erfolgt in einer DHV-anerkannten deutschen Flugschule. Die Dauer des Einführungskurses beträgt eine Woche und wird von deutschen Fluglehrern nach den Richtlinien des deutschen Hängegleiterverbandes durchgeführt. Die Ausbildung besteht aus Praxis und Theorie, wobei bei gutem Flugwetter immer die praktische Ausbildung stattfindet, der Theorieunterricht wird auf Schlechtwettertage gelegt.

Im Einführungskurs werden Start-, Steuer- und Landetechniken vermittelt und es können erste Flugerfahrungen gesammelt werden. Vor allem dient der Einführungskurs dazu, herauszufinden ob man an dieser Sportart Spaß hat! Flugbegeisterte können den Kurs bis zum Abschluss der Grundausbildung verlängern. Dafür sind 20 Kurvenflüge mit 40 bis 100 Metern Höhenunterschied im Übungsgelände vorgeschrieben. Die Ausrüstung sowie Theorieunterlagen werden von der Flugschule gestellt.

## LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- 7 x Übernachtungen in 4-Bett-Zimmern
- 1 x Abendessen am Anreisetag
- 1 x Frühstück am ersten Kurstag
- 6 Tage Drachenflugkurs
- Komplette Leihhausrüstung
- Theorie-Skript

## SONSTIGES

Die Reise wird ohne Anreise angeboten. Wir helfen gerne beim Finden von Mitfahrgelegenheiten.

Für die Verpflegung in der Woche sollte noch ein Budget von 30 bis 40 € eingeplant werden.

## KOSTEN

<b>Studierende, SchülerInnen, Azubis</b>	<b>320,- €</b>
Alle anderen	<b>370,- €</b>

Aufpreis für Doppelzimmer:	+ 50,- €
Verlängerung zum Grundkurs im Anschluss:	+ 280,- €
Nachschulungswoche:	+ 125,- €

## ANMELDUNG

[www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> unter Reisen

# Wintersport in Portes du Soleil

**SKI ALPIN, SNOWBOARDEN UND SKILANGLAUF IN CHÂTEL/FRANKREICH,  
IM GRÖSSTEN SKIGEBIET DER ALPEN**

**12.03. BIS 20.03.2016\***

Kursnummer 605

Dieser Wintersportkurs wurde bereits in den beiden vergangenen Saisons angeboten und hat sich nun schon „etabliert“. Das liegt daran, dass wir in Châtel Zugang zu einem grandiosen Skigebiet finden, dass die Schneesicherheit bis in den April gegeben ist, dass die Wege in die Skigebiete sehr kurz sind und dass wir ein Haus ganz für uns allein haben, in dem wir ein tolles Gruppengefühl entwickeln können.

Und dies hängt wiederum damit zusammen, dass wir zwar in einem einfach eingerichteten ehemaligen Hotel gastieren, aber für alles selbst zuständig sind: Kochen, Tisch decken und abräumen, spülen, putzen, waschen, essen, trinken, feiern ... Ebenso sind wir für die Sauberkeit in den Zimmern und im Haus verantwortlich. Wir sind unser eigenes Versorgungsteam, wobei mancher „Küchendienst“ in einer geselligen Küchenparty enden kann.

## UNTERKUNFT

Unser Haus liegt am Ortseingang mit Blick über den gesamten Ort. Das zweistöckige, gemütliche, typisch französische Haus hat einen großen Aufenthaltsraum. Die große, rustikale Bar ist ständiger Treff- und Informationspunkt. Hier kann man darten, Karten spielen, lesen, feiern, quatschen und vieles mehr.

Es gibt Vierbett-, Dreibett- (z.T. mit Stockbetten) und Doppelzimmer, alle mit Dusche oder Bad und WC. Die Sauna im Haus bietet die Möglichkeit, nach langen, sportlichen Schneetagen zu entspannen und die Muskeln zu beruhigen.

Kopfkissen und Steppdecken sind vorhanden, Spannbezüge, Kopfkissen- und Deckenbezüge müssen ebenso wie Handtücher mitgebracht werden!



Foto: www.fotolia.com

\* Abreise aus Essen Freitagabend, Rückankunft in Essen Sonntag, frühmorgens



Das Bergdorf Châtel verbindet den Komfort der modernen französischen Skistationen mit dem Charme eines typischen Savoyer Bergdorfes direkt an der Schweizer Grenze. Ausschließlich traditionelle Holzchalets prägen das Ortsbild. Viele Crêperien, eine Disco, Cafés, ein Kino, mehrere Bars z.T. mit Livemusik, Boutiquen, Sportgeschäfte und Restaurants sowie der jeden Mittwoch stattfindende Markt laden zum Besuch ein.

12 französische und Schweizer Fremdenverkehrsorte mit zusammen mehr als 650 km Pisten und einem einzigen Skipass sind im Skigebiet „Les Portes du Soleil“ verbunden. Dies ist das größte internationale Skigebiet, das eine große Vielfalt an Skipisten, Après-Ski und anderen Möglichkeiten bietet. Fast alle Orte sind ursprünglich gewachsene Bergdörfer mit schönen Holzchalets wie Morzine, Châtel, Les Gets, Abondance auf der französischen Seite oder Champéry und Morgins auf der Schweizer Seite. Avoriaz, die Superskistation auf 1.800 m im Zentrum des Portes du Soleil ist die Ausnahme, weil die Gebäude dort erst später für einen größeren Tourismus errichtet wurden.

## LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- Busanreise
- Übernachtung im Selbstversorgerhaus
- Verpflegung
- Skipass
- Ski-/Snowboardkurs

## KOSTEN

Studierende, SchülerInnen, Azubis	635,- €
Alle anderen	715,- €

## ANMELDUNG

[www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> unter Reisen

## ANMELDESCHLUSS

12.02.2016



# Radsportreise nach Mallorca im Frühjahr

**RAD, SONNE UND MEER!**

**19.03. BIS 26.03.2016**

Kursnummer 610

Dass Mallorca eines der schönsten Radsportreviere in Europa ist, ist inzwischen allen bekannt, die sich ein wenig mit dem Radfahren auseinandergesetzt haben. Unser Frühjahrsradcamp ist besonders geeignet für diejenigen, die die Grundlagen für die Radsaison mit einem Intensivprogramm in unschlagbar schöner Umgebung schaffen wollen.

Wir bieten an jedem Tag eine geführte Radtour an. Dabei fahren wir in der Regel gemeinsam in einer Gruppe los. Sollten sich während eines Tages unterschiedliche Interessen bezüglich Tempo und Streckenführung herausstellen, wird die Gruppe aufgeteilt. Eine Einzelbetreuung ist allerdings nicht möglich. Natürlich können die TeilnehmerInnen auch eigene Ziele verfolgen und sich einmal vom Gruppengeschehen entfernen, um individuelle Touren zu fahren. Dafür bekommen die Teilnehmer von uns Tourvorschläge in verschiedenen Längen und Schwierigkeitsgraden.

Es wird bei unserer Radsportreise wieder Angebote für mehrere Ansprüche geben. Sowohl Radsportler, die zwischendurch den Blick vom Asphalt lösen und die Schönheit der bergigen Insel noch wahrnehmen können, als auch solche, die das Erkunden der Insel auch bei etwas höherem Tempo und auf längeren Touren erleben wollen, sind hier



angesprochen. Das traditionelle Kaltgetränk nach dem Sport wird von uns aber nicht ausgelassen, so dass das Gruppenerleben nicht zu kurz kommt.

Es hat sich bewährt, dass man nicht das eigene Rad mitbringt, sondern sich vor Ort mit hervorragendem Leihmaterial ausstattet (der Kostenunterschied ist minimal, der Transportaufwand relativ groß). In Bezug auf unsere radsporttechnische Ausstattung verlassen wir uns wieder auf den größten Anbieter von Radreisen auf Mallorca, mit dem wir bereits seit Jahren gute Erfahrungen gemacht haben. Wir haben beste Räder und einen sehr guten Service zur Verfügung.

## LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- ◻ Flug von Düsseldorf nach Mallorca am 19.03.16 um 9.05 Uhr, Rückflug von Mallorca nach Düsseldorf am 26.03.16 um 20.05 Uhr
- ◻ Transfer auf Mallorca
- ◻ Unterkunft im 4-Sterne-Hotel
- ◻ Halbpension
- ◻ Geführte Radtouren

## KOSTEN

	Doppelzimmer	Einzelzimmer
<b>Studierende, SchülerInnen, Azubis</b>	<b>667,- €</b>	<b>758,- €</b>
Alle anderen	<b>767,- €</b>	<b>858,- €</b>

Die Radmiete muss vor Ort in bar bezahlt werden, sie beträgt – je nach Radtyp – zwischen 75,- € (Sportrad) und 135,- € (Top-Rennrad, Carbon).

## ANMELDUNG

[www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> unter Reisen

Die **Online-Anmeldung** ist **bis zum 28.01.2016** möglich. Danach können nur noch Anmeldungen über das Hochschulsportbüro getätigt werden.

## ÜBER DAS HOTEL

Wir sind untergebracht im Hotel Club Pollentia, das umfangreiche Sportmöglichkeiten bietet. Die klimatisierten Zimmer verfügen alle über kostenfreies WLAN und einen Balkon mit Garten- oder Meerblick. Das Hotel liegt direkt am Meer in der Bucht von Pollençā, neben dem Strand von Can Cap de Bou. Puerto Pollençā und Alcudia befinden sich im Umkreis von 5 km, während das Naturschutzgebiet S'Albufera 8 km entfernt liegt. Besonders hervorzuheben ist die ausgezeichnete Küche, die dieses Hotel bietet!

## AUSSTATTUNG

Die 1- und 2-stöckigen Wohngebäude sowie freistehenden Villen und Reihungungalows verteilen sich auf ein Areal von 85.000 qm

gepflegter Grünflächen. Im Hauptgebäude befinden sich die Rezeption, ein Konferenzsaal, drei Restaurants, drei Bars, Café, zwei Poolbars, Hallenbad (in der Nebensaison beheizt), Sauna, TV-Raum, Minimarkt, Beautysalon und vieles mehr.







### UNTERBRINGUNG

Die Zimmer sind zweckmäßig eingerichtet mit Bad/WC (Föhn vorhanden), Schlafcouch, Mietsafe, Kühlschrank, Telefon, Sat-TV, Musikanlage, Ventilator und Balkon oder Terrasse in den Reihenbungalows. Die Einzelzimmer sind Doppelzimmer zur Alleinbenutzung.

### SPORT/UNTERHALTUNG

6 Tennisplätze mit Flutlicht (Kunstrasen), 4 Squashcourts davon 2 mit Flutlicht, 2 Volleyballhallen, Mehrzwecksporthalle, Minigolf, Windsurfen für Anfänger, Aerobic sowie Nutzung des Fitnessraumes – zum Teil gegen Entgelt.

[www.pollentia-club-resort.de](http://www.pollentia-club-resort.de)





# Kletterreisen mit dem Hochschulsport

**KLETTERKURSE IN DER PROVENCE FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE**

**26.03. BIS 02.04.2016**

Kursnummer 660

**14.05. BIS 21.05.2016**

Kursnummer 661

**10.09. BIS 17.09.2016**

Kursnummer 662

In Zusammenarbeit mit dem langjährigen Übungsleiter unserer Kletterkurse können wir euch wieder eine attraktive Auswahl an Kletterreisen anbieten. Seit 30 Jahren organisiert Traveller Bergsport mit Detlef Heise-Flecken Kletterkurse und -reisen. Die große Erfahrung sowie die zahlreichen Rückmeldungen begeisterter TeilnehmerInnen haben ein Kurssystem wachsen lassen, welches nicht nur in Sachen Schulungsstil, Kursinhalt und Sicherheit dem aktuellsten Stand der Entwicklung entspricht, sondern auch dem Bedürfnis nach Spaß, Erholung und Gruppenerlebnis Rechnung trägt.



Unsere Kletterreisen finden 2016 ausschließlich in der südfranzösischen Provence statt. Die hervorragenden Klettergebiete, die wir besuchen, liegen in der Nähe des romantischen Städtchens Vaison-la-Romaine in unmittelbarer Nähe des Mt. Ventoux oder in Orpierre, einem der größten Klettergebiete Europas. Hier finden wir alles – von bestens abgesicherten Kletterrouten für AnfängerInnen über 200 m hohe „BigWalls“ bis zu dem kleinen Fluss mit erfrischenden Bädern in der Nähe – für ganz heiße Tage.

Neben dem Klettern bleibt natürlich noch genügend Zeit, dem Charme der Provence zu erliegen – sei es bei einem „Vin rouge“ oder „Pastis“ in den gemütlichen Cafés, beim Boules-Spiel auf dem Marktplatz oder dem erfrischenden Bad im Pool der Ferienhäuser in Vaison.

## KURSE UND AUSRÜSTUNG

Die Kurse richten sich in erster Linie an all diejenigen, die den Schritt aus der Kletterhalle an den natürlichen Fels wagen wollen. Aber auch Fortgeschrittene haben die Chance, ihren felsbezogenen Horizont zu erweitern. Absoluten KletteranfängerInnen raten wir, vorher einen unserer Kurse in der Kletterhalle zu besuchen. Um eine intensive Betreuung zu garantieren, liegt die Größe unserer Kursgruppen bei 5 bis 6 TeilnehmerInnen pro ÜbungsleiterIn. AnfängerInnen und Fortgeschrittene können sich bei uns die komplette Ausrüstung oder fehlendes Klettermaterial kostengünstig leihen – auch Spezialkletterschuhe. Wir klettern ausschließlich mit Seilsicherung und den größtmöglichen Sicherungsvorkehrungen! Unser Klettermaterial ist immer auf dem neuesten Stand!

**Wir ziehen dich zwar nicht die Wände rauf – aber wir lassen dich auch nicht hängen!**

Unsere Kletterregion bietet optimale Voraussetzungen für unsere Kurse: Phantastischen Fels, Routen in allen Schwierigkeitsgraden, preisgünstige Unterkünfte, viel Sonne und eine wunderschöne Landschaft.



# KLETTERN

## VERPFLEGUNG

Die Verpflegung organisieren wir nach unserem erfolgreichen und beliebten Kochgruppenrezept und legen Wert auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Natürlich gibt es auch immer eine vegetarische Variante. Das Leitungsteam unterstützt euch und organisiert den Einkauf. Alle Kosten für Lebensmittel sind bereits im Reisepreis enthalten.

## UNTERKUNFT

Wir wohnen überwiegend in schönen, gruppeneigneten gemütlichen Ferienhäusern – sogenannten Gîtes – mit 1-4-Bettzimmern, teilweise mit offenem Kamin, Terrasse, großem Garten und Pool. Für TeilnehmerInnen, die es gerne etwas ruhiger haben möchten, besteht die Möglichkeit, gegen Aufpreis ein Einzelzimmer im gleichen Haus oder in unmittelbarer Nähe zu reservieren.

## LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- ▷ Outdoor-Kletterkurs in differenzierten Kursgruppen
- ▷ Ausleihe der kompletten Kletterausrüstung gegen 50,- € Leihgebühr (Einzelausleihe fehlender Ausrüstungsgegenstände möglich)
- ▷ Unterkunft im Ferienhaus inkl. Endreinigung
- ▷ **Vollverpflegung in Kochgruppen**, Verpflegungskosten im Reisepreis enthalten
- ▷ Reiseleitung und Betreuung
- ▷ Ausführliche Infos inkl. Ausrüstungsliste mailen wir gerne zu



## ANREISE

Selbstanreise! Wir sind bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich.

## KOSTEN

	7 Tage
<b>Studierende, SchülerInnen, Azubis</b>	<b>425,- €</b>
Alle anderen	455,- €

Aufpreis für Einzelzimmer 50,- € p. P./Woche

Verlängerungswoche 370,- €  
(Bitte Rücksprache mit dem Hochschulsportbüro)

## ANMELDUNG

[www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> unter Reisen

Die **Online-Anmeldung** ist **bis 21 Tage vor Reisebeginn** möglich. Danach können nur noch Anmeldungen über das Hochschulsportbüro getätigt werden.

**Euch passt leider kein Termin?** Weitere Kletterreisen und Informationen unter [www.traveller-bergsport.de](http://www.traveller-bergsport.de) oder e-mail an: [info@traveller-bergsport.de](mailto:info@traveller-bergsport.de)



# Radsportreise Sardinien

ÜBER PFINGSTEN IN DIE SONNE UND AUFS RAD

10.05. BIS 17.05.2016

Kursnummer 615



Nachdem wir schon 2013 feststellen konnten, welche außerordentlichen Qualitäten Sardinien für den Radsport bietet, wollen wir diese Vorzüge im Frühjahr 2016 auf neue Art und Weise präsentieren. Wir organisieren hiermit keine Hotelreise mit umfänglichem Komfort, sondern wir haben vieles selbst in die Hand genommen und können so ein sehr kostengünstiges Trainingscamp anbieten. Wir reisen mit dem Flugzeug an und benutzen unsere eigenen Räder, die von uns separat über den Landweg transportiert werden.

Ziel auf Sardinien ist ein Gruppenhaus, in dem wir uns im Wesentlichen selbst versorgen. Unsere Mahlzeiten werden zubereitet, aber dabei benötigt unser Küchenchef Unterstützung. Auch die komplette Versorgung des Hauses werden wir selbst übernehmen.

## UNTERKUNFT

Unsere Unterkunft, das Ferien- und Freizeithaus Casa Hebron, liegt ca. 50 km südlich vom Fähr- und Flughafen Olbia in der Nähe der kleinen Stadt Siniscola, wo das wild-romantische Bergland von Nuoro beginnt. Dies ist der nördliche Teil der Insel. Mit den beiden Kamin- und Essräumen, einer voll ausgestatteten Küche, funktionellen Mehrbettzimmern und dem gemütlichen Ambiente ist das Haus hervorragend für Gruppenfreizeiten geeignet.

Der Tagesablauf wird natürlich geprägt sein von unseren Radtouren, bei denen die meist nur sehr gering befahrenen Straßen Sardiniens in unterschiedlichen Intensitäten und Zeitumfängen von uns erkundet werden. Dabei haben wir die Möglichkeit, in verschiedenen Gruppen zu fahren, um die vielfältigen Landschaften auf Sardinien zu entdecken. Da es aber nicht weit zum mit Pinien gesäumten, weißen Sandstrand ist, besteht natürlich auch die Möglichkeit, schon nach kurzem Radvergnügen die Sonne, den Strand und das Meer zu genießen.

## LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- Flug von Düsseldorf nach Olbia am 10.05.2016 um 6.00 Uhr; Rückflug von Olbia nach Düsseldorf am 17.05.2016 um 8.50 Uhr
- Flughafentransfers auf Sardinien
- Unterkunft und Vollverpflegung
- Transport des eigenen Rades nach Sardinien
- Angeleitete Radtouren

## KOSTEN

<b>Studierende, SchülerInnen, Azubis</b>	<b>695,- €</b>
Alle anderen	795,- €
Einzelzimmerzuschlag	50,- €

Aufgrund der Situation im Gruppenhaus kann eine Einzelzimmerbelegung nicht garantiert werden!

## ANMELDUNG

[www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> unter Reisen





# RADSPORT



**Kitesurf-Camp  
in Holland**

**LEARN  
KITE  
BOARDING  
NOW**  
www.learnkiteboardingnow.com

Wöchentliche Kitesurfcamps  
in Hollands bestem Stehrevier!  
Windsicher & gezeitenunabhängig  
Gemütliche Camp-Atmosphäre im  
beheizten Aufenthaltsraum mit Kamin  
Inklusive Übernachtung, Vollverpflegung  
und VDWS Kitelizenz

[www.learnkiteboardingnow.de](http://www.learnkiteboardingnow.de)  
[info@learnkiteboardingnow.de](mailto:info@learnkiteboardingnow.de)  
+49 173 9485920

**ab 339 Euro**



# Gleitschirmfliegen im Sauerland

## FASZINATION FLIEGEN FÜR EINSTEIGER/INNEN

Dem Himmel so nah... Beim Gleitschirmfliegen im Sauerland kann dieser Traum Wirklichkeit werden!

Unser Kooperationspartner Papillon ist eine kleine, gemütliche Flugschule mit familiärer Atmosphäre inmitten des Sauerlandes. Der Schulungsstandort unserer beiden Kurse ist Winterberg/Elpe. Hier befinden sich Übungshang und Höhenfluggebiete direkt an einem Ort; weitere Hänge gibt es in der näheren Umgebung.

Der bewährte Papillon-Schulungsstandard garantiert eine professionelle Flugausbildung mit sicherstem Schulungsmaterial. Ziel ist es, dich sicher, naturnah und in entspannter Atmosphäre zum Gleitschirmpiloten auszubilden und dich für den Flugsport zu begeistern.



### GRUNKURS

**26.05. BIS 29.05.2016**

Kursnummer 670

An vier Tagen erlernst du die Grundlagen des Gleitschirmfliegens bis hin zum ersten selbstständigen Höhenflug!

In einer kurzen theoretischen Einführung erfährst du, wie man mit einem Gleitschirm startet, steuert und landet. Auf der Übungswiese spürst du anschließend bei ersten Lauf- und Aufziehhüben schon die hebende Kraft des Schirmes. Das erste Highlight deiner Pilotenkarriere ist schließlich der Moment, in dem du zu deinem ersten kleinen Alleinflug am Übungshang abhebst – ein unbeschreibliches und erhebendes Gefühl! Der Grundkurs beinhaltet mindestens zwanzig solcher Flüge mit stufenweise gesteigerter Höhendifferenz bis zu 100 m. Sollte das Wetter mal nicht zum Fliegen geeignet sein, unterrichten die Fluglehrer in den Fächern Aerodynamik, Meteorologie und Luftrecht.

Der Grundkurs eignet sich für alle, die mit dem Gleitschirmfliegen beginnen möchten, aber keine ganze Woche am Stück Zeit haben. Kursbeginn ist am ersten Kurstag um 10 Uhr.

### KOMBIKURS MIT ABSCHLUSS HÖHENFLUGAUSWEIS

**06.08. BIS 13.08.2016**

Kursnummer 671

Der einwöchige Kombikurs ist die Empfehlung für alle, die besonders sicher, schnell und günstig Gleitschirmpilot werden möchten. Er kombiniert die Inhalte des Grundkurses und eines Aufbaukurses und endet mit der Erteilung des Höhenflugausweises. Damit bist du zum Fliegen im Schulungsgebiet berechtigt. Mit Abschluss des Kombikurses erfüllst du die luftrechtliche Voraussetzung für die Teilnahme an der Höhenflugschulung zur A-Lizenz.

**Die komplette Flugausrüstung (Gleitschirm in der Kategorie EN-A, Protektor-Gurtzeug, Helm, Funk) bekommst du während deiner Ausbildung im Sauerland für beide Kurse ohne zusätzliche Kosten gestellt.**

### LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- Theorie- und Praxisausbildung nach dem Papillon-Schulungsstandard
- Fliegerhandbuch (Download)
- DHV-Ausbildungsnachweisheft
- Lernsoftware zur Prüfungsvorbereitung
- Leihausrüstung
- Haftpflicht-Versicherung
- Bergfahrten
- Funkbetreuung
- Start- und Landeplatzgebühren

### KOSTEN

Grundkurs:	340,- €
Kombikurs:	590,- €

### UNTERKUNFT

Als Unterkunft empfehlen wir das Gästehaus Elpetal im fußläufigen Bereich der Flugschule. Das Haus bietet günstige Selbstversorger-Appartements. Weitere Unterkunftsmöglichkeiten findet man unter: [www.flugschule-sauerland.de/sauerland-hotels-pensionen.html](http://www.flugschule-sauerland.de/sauerland-hotels-pensionen.html)

### ANMELDUNG

[www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> unter Reisen

Die Online-Anmeldung ist bis jeweils 4 Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach können Anmeldungen nur noch über das Hochschulsportbüro getätigt werden.





# Wellenreiten an der Atlantikküste

## SURFKURS IN ST. GIRON'S PLAGE

**05.08. BIS 14.08.2016**

Kursnummer 635

Warmes Wasser und erstklassige Wellenbedingungen zeichnen die Strände der französischen Biscaya aus. Unser Surfcamp in St. Giron's Plage liegt direkt hinter der Düne in einem idyllischen Pinienwald. Weite, helle Sandstrände und ideale Voraussetzungen fürs Wellenreiten machen diesen Küstenstreifen zur beliebtesten Surfregion Europas. Die Lage ist einmalig – vom Camp über die Düne direkt in die Wellen.

Für deinen perfekten Einstieg ins Wellenreiten sind täglich ca. 4 Stunden Kursprogramm geplant. In einfachen, aufeinander folgenden Schritten lernst du mit der Welle zu gleiten und im richtigen Moment aufzustehen. Ausgedehnte Surfsessions, Videokorrekturen und Surffilme helfen dir, deine Surftechnik zu verbessern. Wenn du bereits Erfahrungen im Wellenreiten gesammelt hast, kannst du selbstverständlich auch einen Intermediate- oder Fortgeschrittenen-Kurs belegen. Erfahrene Surflehrer vom Verband Deutscher Wellenreit-Lehrer (VDWL) freuen sich darauf, dich im Wasser zu betreuen und dir wertvolle Tipps zu geben.

### LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- ▶ Surfbrett und Neoprenanzug
- ▶ Mind. 24 Stunden Schulung pro Kurswoche
- ▶ Surf-LehrerInnen mit VDWL-Lizenz
- ▶ Anerkannter Schulungsstandort des VDWL (Verband Deutscher Wellenreit-Lehrer)
- ▶ Anfänger-Unterricht bzw. Spezialprogramm für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene
- ▶ Videocoaching, Videofeedback
- ▶ Busanreise ab Dortmund oder Köln (Abfahrtsort bitte bei der Online-Anmeldung unter „Mannschaftsname“ angeben)
- ▶ Freie Unterkunft in Zelten mit Einzel- oder Doppelkabinen
- ▶ Tunnelzelte mit bequemen Schlafunterlagen (ca 1,80 m Standhöhe)
- ▶ Verpflegung
- ▶ Große Aufenthaltszelte (36 – 50 qm)
- ▶ Surfkino auf Großleinwand (2,50 m)
- ▶ Internet-Zugang
- ▶ Solid-Testboards und Materialberatung
- ▶ Beachvolleyball, Basketball, BBQ, ...



### ZUSATZLEISTUNGEN

Erwerb des VDWL-Grundscheins inkl. Prüfung und Zertifikat: 20,- €.

### WEITERE SPORTMÖGLICHKEITEN VOR ORT

Wem die Wellenritte und Waschgänge nicht reichen, der kann sich mit Beachvolley, Joggen, Skaten oder Basketball wieder locker machen – oder sich die Sonne auf den Bauch scheinen lassen, grillen, chillen – ganz wie's passt.

### UNTERKUNFT

Unterkunft zu zweit in geräumigen Tunnelzelten mit getrennten Schlafmatratzen und 1,80 m Standhöhe. Einzelkabinen für gewünschte Einzelunterbringung ohne Extrakosten. Campingplätze mit warmen Duschen, Waschmaschine, Fahrradverleih und Internetanschluss.

### VERPFLEGUNG

Frühstück und Abendessen inklusive. Vollverpflegung (zusätzliches Lunchpaket für mittags) kann optional zu einem Preis von 50,00 € für die ganze Woche dazugebucht werden.

### BUSANREISE

Die Hin- und Rückfahrt erfolgt im bequemen 3-Sterne-Bus ab Dortmund oder Köln. Hinreise Fr., 05.08.16 nachmittags, Ankunft in Frankreich Samstag; Rückreise Sa., 13.08.16 nachmittags, Rückankunft So., 14.08.16 mittags.

### KOSTEN

inkl. Bustransfer, Unterkunft, Frühstück, Abendessen, 6 Tage Surfkurs (So bis Fr)

**Studierende, SchülerInnen, Azubis** 499,- €

Alle anderen 549,- €

### ANMELDUNG

[www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> unter Reisen

Die **Online-Anmeldung** ist bis zum **07.07.2016** möglich. Danach können nur noch Anmeldungen über das Hochschulsportbüro getätigt werden.





# Aktivwoche im Zillertal

SONNE, BERGE, NATUR IN MAYRHOFEN

06.08. BIS 13.08.2016

Kursnummer 645

## AKTIVWOCHE – WAS STECKT DAHINTER?

Das Zillertal bietet durch seine landschaftlichen Gegebenheiten und seine sehr gute moderne Infrastruktur eine Vielzahl an sportlichen Möglichkeiten. Dies wollen wir nutzen und mit euch eine abwechslungsreiche und spannende Woche verbringen. Diese Woche ist für alle Sportbegeisterten, die einmal verschiedene Sportarten ausprobieren möchten oder ihre Lieblingssportart in nicht allzu weiter Ferne in einer netten Runde betreiben möchten, super geeignet. An jedem Tag können mehrere Sportarten ausprobiert werden, man kann aber auch nur seinen Lieblingssport betreiben.

Mit fachkundiger Betreuung können wir euch folgende Sportarten in dieser Woche anbieten:

### ◉ RADFAHREN – FÜR JEDERMANN/-FRAU? JA, KLAR!

Zugegeben ist das Radfahren in den Bergen etwas anstrengender. Man wird aber mit wunderschönen Straßen und noch besserem Panorama belohnt. Unbeschreibliche Ausblicke werdet ihr auf unseren Touren genießen können. Wir haben mittlerweile acht verschiedene Touren zusammengestellt. Dabei haben wir uns an vielen Reiseführern orientiert und die Touren selbst ausprobiert. Wir können bestätigen, sie gehören zu den schönsten in den Alpen. Diese Touren sind alle für Rennradfahrer geeignet, viele dieser Touren sind aber auch für Mountainbikefahrer ein Genuss.



Als Rennradfahrer sollte man natürlich fit sein, da wir es oft mit Steigungen auch weit über 10% zu tun haben. Weniger fitte Radfahrer nehmen dann lieber ein Mountainbike. Die viel bessere Übersetzung gibt auch dieser Radfahrergruppe die Möglichkeit, die Berge auf dem Rad mit der Gruppe zu genießen. Noch einfacher wird es dann mit einem E-Bike. Auch damit kann sich jeder voll auspowern, aber durch die Möglichkeit der elektrischen Unterstützung werden auch größere Defizite in der sportlichen Leistungsfähigkeit überwunden.



Vor Ort versorgt uns die Bikestation von Max Hürzeler mit dem richtigen Material. Hier kann man sich das jeweilige Bike in sehr guter Qualität ausleihen.

Weiterhin gibt es für die Mountainbikefahrer auch noch viele wunderschöne Strecken abseits der Straße. Ausgeschilderte Mountainbikestrecken für jede Leistungsklasse befinden sich direkt vor der Haustür. Für diejenigen, die es hier etwas ruhiger angehen möchten, gibt es die Möglichkeit, mit der Gondel den Berg zu erklimmen und mit dem Mountainbike die Trails nach unten zu fahren.

### ◉ LAUFEN

Auch das Läuferherz kommt hier auf seine Kosten. Sowohl für Anfänger als auch für ambitionierte Läufer, flach oder bergig, lang oder kurz – es ist für jeden etwas dabei.

### ◉ WANDERN

Das, was man von den Bergen im Sommer kennt – Wandern. Man fährt zunächst mit einer der zahlreichen Gondeln auf eine Mittel- oder Bergstation. Von hier aus gibt es eine Vielzahl von Wanderwegen zu den unterschiedlichsten Berggipfeln, auf denen man die Natur genießen und in gemütlichen Berghütten einkehren kann. Auch dieses Angebot ist für alle Leistungsgruppen geeignet.

### ◉ SCHWIMMEN

Eine kleine Abwechslung? Im Freibad von Mayerhofen kann man ein paar Bahnen ziehen, entspannen oder sich vom heißen Tag abkühlen, denn auch im Zillertal klettern die Temperaturen im Sommer gerne mal über 30 Grad.

### ◉ KLETTERN

Direkt vor dem Hotel gibt es viele sehr interessante und spannende Klettersteige. Gespannte Stahlseile sorgen dabei für die nötige Sicherheit. Dabei sichert man sich mit dem Klettergeschirr selbst an diesen Stahlseilen und erklimmt die Berge. Selbst die Anfängersteige bieten ein unvergessliches Erlebnis. Gefährlich ist es nicht und auch Ungeübte schaffen die Einstiegsschwierigkeit.



# AKTIVWOCHE

## ▷ RAFTING, CANYONING UND WEITERE OUTDOOR-SPORTARTEN

Ob Rafting, Canyoning, Tubing, Hochseilgarten, Action Park, Tandem-Paragleiten oder Sommerrodeln – auch diese Sportarten sind möglich. Wir arbeiten mit einem sehr zuverlässigen Partner mit überaus erfahrenen Guides zusammen, um zu garantieren, dass ein Maximum an Spaß kombiniert mit maximaler Sicherheit deinen Urlaub im Zillertal zu einem unvergesslichen Erlebnis macht – und das im positiven Sinne. Dem Abenteuersport sind im Zillertal fast keine Grenzen gesetzt! Die Berge und Flüsse bieten Platz für unzählige Outdoor-Aktivitäten.

Diese und auch noch weitere Sportarten sind vor Ort möglich.

## WEITERE KOSTEN

Die Leihgebühr von Fahrrädern ist im Reisepreis noch nicht berücksichtigt. Darüber hinaus können für einzelne Aktivitäten vor Ort ebenfalls zusätzliche Kosten anfallen.

## LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- ▷ Unterkunft im 4-Sterne-Alpin-Hotel Schrofenblick im Doppelzimmer (25 m²) oder Einzelzimmer (18 m²) für die Zeit vom 06.08. bis zum 13.08.2016
- ▷ Dreiviertelpension: Verwöhn-Frühstück, Nachmittagssnack, Abendmenü bestehend aus 5 Gängen, verschiedene Auswahlmöglichkeiten zur Hauptspeise, täglich ein Fitness-Gericht zur Auswahl
- ▷ Täglicher Obststeller und frisches Bergquellwasser auf dem Zimmer
- ▷ Ortsübliche Kurtaxe
- ▷ Freier Eintritt in das Freibad Mayerhofen
- ▷ Kostenlose Ausleihe Klettersteigsets
- ▷ Täglich geführte/begleitete Touren zu den Angeboten Rennradfahren, Mountainbikefahren, Schwimmen, Laufen (pro Tag immer eine begleitete Tour)



## DAS HOTEL

Das neu renovierte, ruhig und doch zentral gelegene 4-Sterne-Hotel befindet sich im Ortsteil Burgstall und liegt direkt am Waldrand und an der Ziller-Promenade mit Blick auf die Kapelle Burgschrofen. Zu Fuß erreicht man das Ortszentrum von Mayrhofen in nur 10 Gehminuten entlang der Promenade und die Haltestelle des Ortsbusses befindet sich ebenfalls direkt vor dem Haus.

Die Einzelzimmer sind 18 m², die Doppelzimmer sind 25 m² groß. Die Zimmer verfügen über Balkon oder Terrasse, Dusche, WC, Föhn, Seife, Safe, Telefon, Kabel TV und kostenloses WLAN.



Im Hotel befindet sich die Schrofen-Sauna-Welt, die jeden Tag von 16.00 bis 22.00 Uhr geöffnet hat. Weiterhin gibt es ein vielfältiges Angebot an Massagen und Wellnessanwendungen. Die Benutzung der Wellnessanlagen ist im Preis inbegriffen. Massagen und Solarium gegen Aufpreis. In unmittelbarer Nähe zum Hotel befinden sich verschiedene Rad- sowie Laufwegen, wo für jeden Anspruch etwas dabei sein sollte. Die Radleihstation der Firma Bicycle Holidays Max Hürzeler ist in unmittelbarer Nähe.

Selbstanreise: Wir sind bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich.

## KOSTEN

	Doppelzimmer	Einzelzimmer
Studierende, SchülerInnen, Azubis	525,- €	585,- €
Alle anderen	595,- €	655,- €

## ANMELDUNG

[www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> unter Reisen

Die **Online-Anmeldung** ist bis zum **30.06.2016** möglich. Danach können nur noch Anmeldungen über das Hochschulsportbüro getätigt werden.



# Mallorca-Herbst-Fitness- und -Radcamp

**SCHWERPUNKT RADFAHREN, AUSSERDEM SCHWIMMEN, LAUFEN, FITNESS, ENTSPANNUNG**

**11.09. BIS 18.09.2016**

Kursnummer 640



Von diesem Angebot sollen sich besonders RadsportlerInnen angesprochen fühlen, die bereits fit auf dem Rennrad sind und den Sommer auf dem Bike ausklingen lassen wollen. Aber es richtet sich auch an aktive Personen, die erste Erfahrungen mit dem Radsport sammeln und ihre Fitness (Ausdauer) in wundervoller Umgebung bei angenehmen Temperaturen mediterranen Spätsommers noch genießen und verbessern wollen. Dieses Camp ist außerdem für SportlerInnen geeignet, die vor allem den AKTIV-URLAUBS-Charakter mögen. Vor dem Frühstück können bereits die ersten Bahnen geschwommen werden, danach wird sich der Großteil der Gruppe aufs Rad schwingen. Der Nachmittag lässt sich entspannt am Meer verbringen und für die besonders Eifrigen gibt es darüber hinaus noch die Möglichkeit, Aktivitäten zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Kraft durchzuführen (Fitnessstudio im Hotel). Die Angebote werden sich nach Möglichkeit an den Wünschen der Gruppe orientieren (allerdings kann ein „Personal-Training“ nicht geboten werden).

Radfahren steht im Mittelpunkt dieser Woche, dabei sollen folgende Punkte berücksichtigt werden: Jede(r) TeilnehmerIn soll entsprechend dem individuellen Leistungsvermögen gefordert werden, um einen gesundheitlich wirksamen bzw. Trainingseffekt zu erzielen. Für das Fahren in der Gruppe gibt es einige wenige Regeln und es ist hilfreich, einen Grundstock an Fahrtechnik im Repertoire zu haben. Beides werden wir im Laufe des Aufenthalts erarbeiten. Daneben geht es um das Kennenlernen einer landschaftlich wundervollen Insel, wir wollen also auch immer wieder die Gelegenheit wahrnehmen, reizvolle Ziele anzusteuern. Dementsprechend werden Touren zwischen 60 Kilometern wie auch Rundfahrten bis zu 150 Kilometern angeboten – immer am Leistungsniveau der TeilnehmerInnen orientiert.

Mitreisende, die nicht Rennrad fahren wollen, können auch einfache Fahrräder mieten, mit denen das Erkunden kultureller oder landschaftlicher Highlights möglich ist – auch solche TeilnehmerInnen/Kleingruppen können von uns gelegentlich betreut werden.

Natürlich können grundsätzlich auch eigene Ziele verfolgt werden. Man kann sich selbstverständlich vom Gruppengeschehen entfernen, um die Insel auf eigene Faust mit individuellen Touren zu erkunden.

Fahrräder in guter Qualität werden wir vor Ort mieten können.

## ÜBER DAS HOTEL

Wir sind untergebracht im Universal Hotel Lido Park. Majestätisch erhebt sich das Hotel auf einem Fels über zwei ausgedehnten Sandbuchten. Die Umgebung bietet sowohl Abwechslung mit Shops, Restaurants, Cafés und Discos als auch die Ruhe von Kiefernwäldern mit romantischen Spazierwegen. Der einmalige Ausblick über die Bucht von Paguera sowie die ideale Mischung zwischen Aktivurlaub und Erholung sind besonders hervorzuheben. Die unvergleichliche Lage direkt an zwei herrlichen Stränden, zu denen je eine Treppe führt, macht das Hotel so beliebt. Unweit befindet sich der Dorfkern von Paguera mit der schön gestalteten Fußgängerzone. Die Entfernung nach Palma beträgt 22 km.

Aktivitäten und Möglichkeiten im Hotel und in der Umgebung (zum Teil gegen Aufpreis):

Tennisplatz, Billard, Tischtennis, Darts, Golfplatz, Wassersport, Wandern, Badetücher (gegen Gebühr), WIFI (gegen Gebühr), Internet-Corner (gegen Gebühr), Innenpool, Außenpool, Sauna, Jacuzzi, Fitnesscenter, Massage, Maniküre und Pediküre.

Die Radstation mit Vermietung, Radkeller, Werkstatt, Waschstation, Verpflegungsstand und Boutique befindet sich direkt im Hotel.

## LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- Flug von Düsseldorf nach Mallorca am 11.09.16 um 6.00 Uhr, Rückflug von Mallorca nach Düsseldorf am 18.09.16 um 8.50 Uhr
- Flughafentransfers auf Mallorca
- Unterkunft im 4-Sterne-Hotel
- Halbpension
- Geführte Radtouren
- Radtrikot und Radflasche
- Täglich Radsport-Picknick mit Trinkwasser, Sandwich und Frucht

## KOSTEN

	Doppelzimmer	Einzelzimmer
<b>Studierende, SchülerInnen, Azubis</b>	<b>810,- €</b>	<b>920,- €</b>
Alle anderen	860,- €	970,- €

Die Radmiete muss vor Ort in bar bezahlt werden, sie beträgt – je nach Radtyp – zwischen 75,- € (Sportrad) und 135,- € (Top-Rennrad, Carbon).

## ANMELDUNG

[www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> unter Reisen



# Kitesurfcamp an der Nordsee

**RAUS AUS DEM ALLTAG – AB AUFS WASSER**

**26.09. BIS 30.09.2016**

Kursnummer 650

Kaum ein anderer Sport ist so spektakulär und gleichzeitig relativ leicht zu erlernen wie Kitesurfen. Wer einmal mit dem Kiteboard übers Wasser geglitten ist, den wird dieses Gefühl so schnell nicht mehr loslassen. Für den perfekten Einstieg ins Kitesurfen bieten wir euch jetzt 5 Tage intensive Schulung in entspannter Atmosphäre unseres Kitecamps.

Nur drei Fahrstunden vom Ruhrgebiet entfernt erwarten wir euch in Hooksiel direkt an der Nordsee. Hooksiel ist durch das stehtiefe Wasser einer der absoluten Top-Spots, wenn man möglichst schnell und sicher Kitesurfen lernen möchte. Als Mitgliedschule im Verband Deutscher Wassersportschulen (VDWS) stehen wir dabei seit über 10 Jahren für höchste Schulungsqualität und haben immer eure individuellen Bedürfnisse im Blick. Egal ob ihr als absolute/r Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r zu uns kommt, wir helfen euch beim nächsten Schritt im Kitesurfen. Erleichtert wird euer Fortschritt zusätzlich von modernstem Kitematerial, das wir jedes Jahr neu anschaffen.

## LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- ◊ Neuestes Kitematerial inkl. Neoprenanzüge
- ◊ 5 Tage Kitesurfschulung in Kleingruppen
- ◊ VDWS Kitelehrteam
- ◊ Prüfung zur VDWS Kitesurf Licence (optional, 25,- €)
- ◊ Unterkunft in komfortablen Zelten
- ◊ Warme Duschen direkt am Camp, Aufenthaltsraum
- ◊ Vollverpflegung inkl. Beach-BBQ
- ◊ Beachvolleyball /-soccer
- ◊ Rahmenprogramm (z. B. Windsurfen, Stand-Up-Paddling)

## ZUSATZLEISTUNGEN

Offizielle VDWS Kitesurf Licence für 25,- € (statt 35,- €)

## WEITERE SPORTMÖGLICHKEITEN VOR ORT

Über die Kiteschulung hinaus haben wir ein sportliches Rahmenprogramm für euch geplant. Neben Beachvolleyball /-soccer bekommt ihr eine Einführung ins Windsurfen und in den Trendsport Stand-Up-



Paddling. Wem das noch nicht reicht, der findet in Hooksiel noch viele Möglichkeiten vom Fahrradverleih bis zur Wasserskianlage.

## UNTERKUNFT

Die Unterbringung erfolgt in komfortablen Zelten direkt neben unserer Surfstation. Unser Camp verfügt darüber hinaus über warme Duschen, eine Küche und einen großen Aufenthaltsraum für gemeinsame Abende direkt am Strand.

## VERPFLEGUNG

Das Kitecamp in Hooksiel wird mit Vollverpflegung angeboten (ausgenommen alkoholische Getränke). Wir übernehmen für euch sämtliche Einkäufe und bereiten das Essen gemeinsam mit euch zu. Neben ausgiebigem Frühstück und Abendessen gibt es tagsüber in der Regel kleine Snacks am Strand. Zum Abschluss des Camps laden wir euch zum großen Beach-BBQ ein.

## ANREISE

Die Anreise erfolgt selbstständig und ist nicht Teil des Campangebots. Mit dem Auto ist Hooksiel bequem in knapp drei Stunden zu erreichen. In der Regel bilden sich Fahrgemeinschaften unter den TeilnehmerInnen. Die Anreise per Bahn ist ebenfalls problemlos möglich.

## KOSTEN

5 Tage Kitecamp (inkl. Kiteschulung, Unterkunft, Vollverpflegung)

Studierende, SchülerInnen, Azubis	299,- €
Alle anderen	349,- €

## ANMELDUNG

[www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> unter Reisen

Die **Online-Anmeldung** ist **bis zum 29.08.2016** möglich. Danach können nur noch Anmeldungen über das Hochschulsportbüro getätigt werden.

Weitere Infos zu dieser Reise erhalten die TeilnehmerInnen kurz vor Reisebeginn.



FOTO: WWW.FOTOLIA.COM



# SUP-/Windsurfcamp an der Nordsee

MEER ERLEBEN MIT DEM KOMBI-CAMP

26.09. BIS 30.09.2016

Kursnummer 651

Windsurfen mag die Mutter des Funsports sein, dennoch hat dieser Sport nichts von seiner Faszination verloren. Perfekt ergänzt wird Windsurfen seit ein paar Jahren durch den absoluten Trendsport Stand-Up-Paddling (SUP). In diesem 5-Tages-Camp wirst du beide Sportarten kennen und „lieben“ lernen – versprochen!



Du hast schon deine ersten Erfahrungen im Windsurfen gemacht? Umso besser! Das Camp richtet sich nämlich an alle Könnensstufen – vom absoluten Anfänger bis zum Profi. Unser VDWS-Lehrteam richtet den Kurs einfach nach euren individuellen Bedürfnissen aus, so dass ihr in den fünf Tagen den größtmöglichen Fortschritt macht.

Nur drei Fahrstunden vom Ruhrgebiet entfernt erwarten wir euch in Hooksiel direkt an der windigen Nordsee. Unser gezeitenunabhängiges Windsurfrevier garantiert euch schnellen Fortschritt im Windsurfen und SUP. Nach einer Einführung im SUP unternehmen wir mit euch zudem Touren durch die wunderschönen Kanäle Frieslands.

Das SUP-/Windsurfcamp findet parallel zum Kitecamp (Seite 17) statt, so dass wir eine richtig entspannte Truppe sind und ihr jede Menge nette Kommilitonen kennenlernt!

## LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- Komplettes SUP- und Windsurfmaterial inkl. Neoprenanzügen
- 5 Tage Windsurfschulung, Einführung/Touren SUP
- VDWS Windsurflehrerteam
- Prüfung zur VDWS Windsurf Licence (optional, 25 €)
- Unterkunft in komfortablen Zelten
- Warme Duschen direkt am Camp, Aufenthaltsraum
- Vollverpflegung inkl. Beach-BBQ
- Beachvolleyball/-soccer
- Rahmenprogramm (z. B. Kitesurf-Schnupperkurs)

## ZUSATZLEISTUNGEN

Offizielle VDWS Windsurf Licence für 25 € (statt 35 €)

## WEITERE SPORTMÖGLICHKEITEN VOR ORT

Über die SUP- und Windsurfschulung hinaus haben wir ein sportliches Rahmenprogramm für euch geplant. Neben Beachvolleyball/-soccer bekommt ihr einen Schnupperkurs im Kitesurfen. Wem das noch nicht reicht, der findet in Hooksiel noch viele Möglichkeiten vom Fahrradverleih bis zur Wasserskianlage.

## UNTERKUNFT

Die Unterbringung erfolgt in komfortablen Zelten direkt neben unserer Surfstation, mit Blick aufs Wasser. Unser Camp verfügt darüber hinaus über warme Duschen, eine Küche und einen großen Aufenthaltsraum für gemeinsame Abende direkt am Strand.

## VERPFLEGUNG

Das Camp in Hooksiel wird mit Vollverpflegung angeboten (ausgenommen alkoholisch Getränke). Wir übernehmen für euch sämtliche Einkäufe und bereiten das Essen gemeinsam mit euch zu. Neben ausgiebigem Frühstück und Abendessen gibt es tagsüber in der Regel kleine Snacks am Strand. Zum Abschluss des Camps laden wir euch zum großen Beach-BBQ ein.

## ANREISE

Die Anreise erfolgt selbstständig und ist nicht Teil des Campangebots. Mit dem Auto ist Hooksiel bequem in knapp drei Stunden zu erreichen. In der Regel bilden sich Fahrgemeinschaften unter den Teilnehmern. Die Anreise per Bahn ist ebenfalls problemlos möglich.

## KOSTEN

5 Tage SUP-/Windsurfcamp (inkl. Schulung, Material, Unterkunft, Vollverpflegung)

Studierende, SchülerInnen, Azubis	229,- €
Alle anderen	249,- €

## ANMELDUNG

[www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> unter Reisen

Die **Online-Anmeldung** ist bis zum **29.08.2016** möglich. Danach können nur noch Anmeldungen über das Hochschulsportbüro getätigt werden.





# HOCHSCHULSPORT



FOTO: WWW.FOTOLIA.COM

## Wichtige Hinweise zu den Reisen des Hochschulsports

- ▶ Die Reisen sind als Gruppen-Sportreisen im Rahmen des Hochschulsports konzipiert.
- ▶ Die Anmeldungen zu den Hochschulsportreisen sind verbindlich.
- ▶ Bei Stornierung einer Reise entstehen Stornokosten in Höhe von mindestens 20,00 €; dazu kommen ggfs. noch weitere Stornokosten des jeweiligen Reiseveranstalters.
- ▶ Ein Rücktritt ist schriftlich zu erklären (Mail reicht); das Eingangsdatum gilt als Rücktrittszeitpunkt.
- ▶ Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktritts- und einer Auslandsrankenversicherung.
- ▶ Eine Versicherung über die Uni besteht nicht.
- ▶ Die angegebenen Flugzeiten sind nicht verbindlich und können sich noch ändern.

UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

## HOCHSCHULSPORT

### HOCHSCHULSPORTBÜRO AM CAMPUS ESSEN

Schützenbahn 70  
Eingang Waldthausenstraße, Raum SM 103 a/c  
45127 Essen  
Telefon: (0201) 183 - 73 46  
E-Mail: hsp.essen@uni-due.de

### HOCHSCHULSPORTBÜRO AM CAMPUS DUISBURG

Forsthausweg 2  
Raum LD 113 · Obergeschoss rechts  
47057 Duisburg  
Telefon: (0203) 379 - 22 56  
E-Mail: hsp.duisburg@uni-due.de

[www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport)

# ANMELDUNG

## Anmeldung:

[www.uni-due.de/hochschulsport](http://www.uni-due.de/hochschulsport) >> unter Reisen

# Jahresübersicht

## REISEPROGRAMM DES HOCHSCHULSPORTS 2016

