

Herzlich willkommen im enso HOTEL



GERHARD BUDY - Personaltrainer & Triathlet arbeitet eng zusammen mit dem enso HOTEL.



JEDE REISE BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT!

Sie sind sportlich und möchten sich während Ihres Hotelaufenthalts fit halten? Ich habe für Sie **drei spezielle enso HOTEL-Laufstrecken** mit direktem Start vor dem Hotel zusammengestellt.

PERSONAL TRAINING BIS ZUM ZIELEINLAUF

Kennen Sie Ihre Ziele? Ob routinierter Läufer, Radfahrer, Triathlet oder absoluter Sparteinsteiger – die eigenen sportlichen Ziele zu definieren und effektiv dafür zu trainieren ist schwer. Leichter geht es mit einem professionellen Partner an der Seite. Als Ihr Personal Trainer übernehme ich für Sie die gesamte Trainingsorganisation.

KONTAKT:

Gerhard Budy Personaltraining

Grasinger Weg 34 · 85051 Ingolstadt

Tel.: 08450 - 9 34 95 28 · Mobil: 0151 - 16 70 01 51

www.gb-personaltraining.de

NACH DEM LAUF IN DIE ensoOASE

Erholen und Entspannen Sie sich in unserer enso OASE im Hotel (6. Stock). Sie ist ausgestattet mit Sauna, Infrarotkabine, Crosstrainer, Ergometer, Ergo-Fit und Back Pull.

Im Sinne des enso, ...

... dem fernöstlichen Symbol für Einklang und Harmonie vereint unser 4 Sterne-Hotel Ruhe und Eleganz mit Bewegung und Entspannung.

Unser Hotel verfügt über:

- 177 Einzel- und Doppelzimmer unterschiedlicher Kategorien
- 24 Stunden besetzte Rezeption
- 2 technisch voll ausgestattete Tagungsräume (max. 60 Pers.)
- WLAN im ganzen Haus
- Gästecomputer in der Lobby
- ensorino CAFE · PASTA · VINO · BAR mit Sky Sportprogramm
- 80 kostenfreie Parkplätze im Freien
- 100 kostenpflichtige Tiefgaragenplätze
- hoteleigene Fahrräder
- zentrale Lage in Ingolstadt

Unsere ensoOASE im 6. Stock:

- Sauna und Infrarotkabine mit Ruheraum
- Crosstrainer
- Ergometer
- Ergo-Fit
- Back Pull



Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt im enso HOTEL.



enso HOTEL

Bei der Arena 1

85053 Ingolstadt

Tel.: +49 (0) 841 . 88 55 9-0

Fax: +49 (0) 841 . 88 55 9-100

E-Mail: info@enso-hotel.de



Laufstrecken

empfohlen vom enso HOTEL und
Gerhard Budy - Personaltrainer & Triathlet



Laufstrecke 1

Länge: 12,2 km

Strecke ist flach, teilweise Asphalt, befestigter Waldboden/Schotter und teilweise beleuchtet.

enso HOTEL > Klenzepark > Baggersee > enso HOTEL

- Start am enso HOTEL in Richtung Klenzepark durch den Fußgängertunnel, danach rechts abbiegen und am Brunnen vorbei zur Fußgängerbrücke.
- Fußgängerbrücke überqueren und links am Donauufer weiter bis zur Staustufe Richtung Boothaus.
- Am Baggersee im Uhrzeigersinn um den Baggersee laufen und zurück zur Staustufe.
- Rechts über die Staustufe an der Donau entlang (Schotterweg) durch den Fußgängertunnel an der Glacisbrücke und weiter bis zur nächsten Donaubrücke.
- An der Ampel geradeaus in den Klenzepark und bei der Fußgängerbrücke rechts zurück zum enso HOTEL.

Laufstrecke 2

Länge: 6,5 km

Strecke ist asphaltiert, leicht wellig und beleuchtet.

enso HOTEL > Klenzepark > Glacis (Park) > enso HOTEL

- Start am enso HOTEL in Richtung Klenzepark durch den Fußgängertunnel an der Tiefgarage vorbei in Richtung Donaubrücke Brückenkopf.
- Weiter in Richtung Glacisbrücke. Nach der Glacisbrücke durch den Fußgängertunnel durch die Glacis.
- Nach der Fußgängerampel beim MTV Sportplatz durch die Glacis(Park), rechts in die „Von der Tannstrasse“ abbiegen dann weiter in Richtung „Auf der Schanz“.
- Dort rechts abbiegen an der UNI vorbei Richtung Kreuztor.
- Weiter zum Freibad, Hallenbad am alten Eistadion vorbei rechts abbiegen Richtung Glacisbrücke.
- Durch den Fußgängertunnel dann links am Donauufer weiter bis zur nächsten Brücke dort in den Klenzepark und zurück zum enso HOTEL.

Laufstrecke 3

Länge: 9,1 km

Flache Strecke mit Asphalt, befestigtem Waldboden und teilweise beleuchtet.

enso HOTEL > Auwaldsee > enso HOTEL

- Start am enso HOTEL Richtung Klenzepark. Nach dem Fußgängertunnel unmittelbar rechts in Richtung Donau laufen.
- Danach rechts abbiegen und unter der Eisenbahnbrücke durch an der Donau weiter.
- Auf dem Schotterweg bis zur Autobahnbrücke.
- Unter der Autobahnbrücke rechts am Zaun entlang zur Straße.
- Dort nach links bis zum Auwaldsee.
- Um den Auwaldsee im Uhrzeigersinn und am Ende des Auwaldsees über den Parkplatz den gleichen Weg zurück zum enso HOTEL.