

## **Trainingscamp Toskana Ostern 2012**

2 Wochen Trainingscamp Toskana mit professioneller Betreuung.

**31.03. – 14.04.2012**

wahlweise buchbar in diesem Zeitraum.

### **Was uns von anderen Anbietern unterscheidet?**

Der Schwerpunkt des Trainingscamps Toskana liegt beim Radfahren. Wir helfen Ihnen auf geführten Ausfahrten Ihre Ausdauer zu verbessern und geben unterstützende Tipps zur Fahrtechnik. Wir üben mit Ihnen den Wechsel Schwimmen/Rad/Laufen der oft unterschätzt wird.

Morgens bieten wir ein kurzes Lauftraining an. Längere Läufe werden am Nachmittag durchgeführt. Damit das Schwimmen nicht zu kurz kommt bieten wir geführtes Training 3-mal in der Woche an.

Wir trainieren in kleinen Gruppen so dass individuell auf jeden eingegangen werden kann. Der Trainingspaß in der Gruppe steht bei uns im Vordergrund aber jeder wird nach seinem Leistungsstand gefördert und gefordert. Wir bieten für jede Leistungsklasse die richtige Tour, auch zum Ausprobieren für alle, die eigentlich lieber am Strand liegen.

### **Unser Service**

Alle Veranstaltungen von leichterlaufen.de umfassen einen Full-Service: von der Hotelbuchung über die nötigen Anmeldungen bis zur Verpflegung kümmern wir uns um alle Details. Sie müssen nur Ihr Rennrad, Laufsachen und Schwimmsachen mitnehmen.

### **Familienanhang erwünscht**

Auch für den Rest der Familie gibt es genug zu erleben: Für die Kinder Sand und Meer. Für die Mama, Märkte, Städte wie Siena, Lucca, Cecina oder Volterra. Wir gestalten das Trainingscamp in der Toscana so, dass alle Ihren Spaß haben und am Nachmittag noch genug Zeit für Ausflüge mit der Familie ist.



### **Unsere Vorteile auf einen Blick:**

- Kleine Gruppen
- Campleitung von professionellen und erfahrenen Trainern
- Schwerpunkt Radfahren (Ausdauer und Technik)
- Geführtes Lauftraining in differenzierten Leistungsgruppen
- Individuelles Training in allen Sportarten + Wechselzone + Athletik
- Individuelle Rund-Um-Betreuung vor Ort

### **Camp- und Trainings-Leistungen vor Ort:**

- geführtes Radtraining
- Individuelles Techniktraining Schwimmen 3-mal pro Woche
- Geführte Laufgruppen (Grundlagenbereich, Lauf-ABC, Stretching)
- Vermittlung von Rad- und Lauftechniken
- Laufstilanalyse (vor Ort buchbar)
- Training Wechselzone
- Geführtes Athletiktraining
- Leistungsdiagnostik (vor Ort buchbar)
- Informationsabende zur Trainingsplanung

### **Georg Mantyk:**

- Trainer B Triathlon
- 10 Jahre Trainer-Erfahrung im Leistungssport (Triathlon)
- Trainer u.a. von U19 Europameister und Weltmeister Niclas Bock
- Trainer und Sportlicher Leiter des Triathlon Team Ratingen 08
- 20 Jahre aktiver Triathlet und mehrfacher Ironman-Finisher





Das **Hotel Marinetta\*\*\*\*** wurde komplett renoviert und bietet geschmackvoll eingerichtete Zimmer in verschiedenen Stilrichtungen (siehe Homepage: [www.hotelmarinetta.it](http://www.hotelmarinetta.it)). Ein ca. 3 ha großer, privater Garten umschließt das Hotel in dem ein Spielplatz und 2 Pools (1 zum relaxen und 1 für sportlich ambitionierte) integriert sind.

Wer es gemütlicher mag, nutzt das **Wellness-Center** und lässt sich verwöhnen. Zu dem Hotel gehören 2 Restaurants die die toskanische Küche ebenso anbieten wie regionale Weine aus der Toskana.

Der **Strand** liegt direkt hinter dem Hotel und ist in ca. 5 min zu Fuß erreichbar. Ein weiterer Pluspunkt ist der Fußnahe Pinienwald mit ausgeschilderten **Laufstrecken** bis zum Nachbarort Marina di Cecina. Für die Kleinen gibt es am Waldrand einen großen **Spielplatz** und einen Trimm Parcour.

Die Temperaturen liegen im April bei ca. 20-25°C bei überwiegend sonnigem Wetter.



## Organisatorisches

- Adresse:** Hotel Marinetta\*\*\*\*  
Via dei Cavalleggeri Nord 3,  
57020 Marina di Bibbona (LI), Italia  
Tel.: +39.0586.600598  
Fax: +39.0586 600186  
Homepage: [www.hotelmarinetta.it](http://www.hotelmarinetta.it)  
E-mail: [info@hotelmarinetta.it](mailto:info@hotelmarinetta.it)
- Zeitraum:** Samstag, 31.03.2012 – Samstag 14.04.2012  
In diesem Zeitraum **flexibel** buchbar.  
**Eigenanreise !!**
- Zimmer:** Doppelzimmer, Kat. Standard
- Unterkunft:** **Halbpension:**  
Frühstücksbuffet  
4-Gang Abendessen PLUS in Buffetart:  
Mineralwasser (1/2 l) beim Abendessen,  
Gekochtes und gegrilltes Gemüse, ein Aufschnitt und Salate,  
Vorspeisen  
Eine Suppe/Creme  
2 Nudelgerichte  
3 Hauptgerichte Beilage  
Dessertbuffet
- Preis Doppelzimmer: 49,00 €** pro Person/Nacht  
Einzelzimmerzuschlag: **14,00€** pro Nacht/Person  
**3,00 €** Zuschlag für renovierte Doppelzimmer mit neuen Möbeln  
und neuem Bad wahlweise buchbar.
- Ermäßigungen Kinder:**  
Gilt nur in Verbindung mit einem Zusatzbett im Zimmer mit 2 Erwachsenen)  
Alte 0 – 2 Jahre kostenlos  
Alter 3 - 14 Jahre 50 %



**Inbegriffen im Preis:** Parkplatz  
Abschließbarer Fahrradraum mit kleiner Werkstatt  
Schwimmbadbenutzung Sportbecken beheizt und (Pool)  
Fitnessraum mit Technogym-Geräte

**Optional Buchbar im Hotel:**

- Wäscheservice Trikot + Trocknen: Pauschalpreis € 3.00, alle Trikots zusammen gewaschen, minimum Wäsche € 15.00
- Fahrradverleih auf Anfrage möglich im Hotel, € 6.00 pro Tag
- **Wellness-Center Marinetta Wellness DailySpa :**

*(Sauna und Wellness-Abo täglich 1 Stunde zwischen 15.00-19.00 Uhr. Gegen Voranmeldung, den Gästen im Wellness Center bietet sich ein Hydromassagepool, Sauna bis 60°, die Dampfbäder Calidarium bis zu 48° und Tepidarium bis zu 40°, Aromaduschen, Liegen) kostet Euro 20.00 pro Person/Woche/3 Eintritte. Bademantel und Handtücher nicht inbegriffen.*

**Bemerkungen:**

- Haustiere nicht erlaubt
- Check-in ab 14.00 Uhr / Check-out bis 10.00 Uhr.
- Fahrräder dürfen nicht aufs Zimmer gebracht werden.
- Speisen und Dienstleistungen die im Hotel nicht benutzt wurden, werden weder rückerstattet noch ersetzt

Wir bitten um verbindliche Anmeldung und Anzahlung von 50 € bei Buchung.  
Der Restbetrag wird 30 Tage vor Anreise fällig.

**Es gelten die Stornobedingungen des Hotel Marinetta: Reservierungen sind bis Januar 2012 kostenlos stornierbar.**

## Organisatorisches zum Trainingsaufenthalt

- Zeitraum:** Samstag, 31.03.2012 – Samstag 14.04.2012
- Angebote:** Laufen, Rad, Schwimmen, Allgemeine Athletik
- Laufen:** 5 x in der Woche:
- Frühlauf (vor dem Frühstück)
  - Trainingslauf nach Individueller Trainingsplanung mit Lauf-ABC und Dehnen/Gymnastik.
- Mindestteilnehmer: **3 pro Trainingsgruppe**
- Rad:** Je nach Wetterlage 5 x in der Woche geführte, landschaftlich reizvolle, ausgearbeitete Touren in bis zu 2 verschiedenen Leistungsgruppen. Mindestteilnehmer: **3 pro Trainingsgruppe**
- Techniktraining, Ausdauer und Kraftausdauer stehen hier im Vordergrund.
- Schwimmen:** Je nach Nachfrage 3 x in der Woche schwimmen im Freibad des Hotels Marinetta.
- Preise:** **130,00 €** pro Woche/Person für die oben aufgeführten Leistungen
- Leistungsdiagnostik:** Nach Absprache möglich. Kosten nicht im Umfang enthalten.
- Ambiente/Extras:** Verschiedene Familien Gemeinschaftsfahrten (Auto/Rad) zu den Städten wie z. B.:
- Volterra, Bolgheri, San Gimignano, Sassetta, Livorno, Siena, Lucca, Golf von Barati (Populonia).
- Weinprobe/Olivenölprobe in Bolgheri, Besuch des Marktes in Cecina
- Gemeinschaftsfahrten und Extras:** Termine nach Absprache vor Ort



## Anmeldung zum Trainingscamp 2012 Toskana

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich buche folgende Leistungen (bitte ankreuzen und/oder ausfüllen):

Einzelzimmer: .....

Doppelzimmer: (bitte Zimmerpartner/in mit angeben) 49,00 €/Person/Nacht .....

Doppelzimmer renoviert (mit neuem Bad) 52,00 €/Person/Nacht.....

Anreisetag: (genaue Zeitangabe) .....

Abreisetag: (genaue Zeitangabe) .....

Trainingspaket : ( 130 €/Woche, 240 € für 2 Wochen) .....

Nur Begleitperson, KEIN Training: .....

Sie wollen nur mit uns trainieren? .....

Eigenanreise und eigenes Hotel, nur gebuchtes Training möglich.

Nur Training:            1 Woche 130 €            2 Wochen: 240 €

Wir bitten um verbindliche Anzahlung von 50 € bei Buchung. Der Restbetrag wird 30 Tage vor Anreise fällig, Termin: Freitag, 01.03.2012

Für Stornierung der Buchung und Rückerstattung der Anzahlung gelten die Regelungen des Hotel Marinetta.

Datum

Unterschrift

.

## **HAFTUNGSAUSSCHLUSS**

Die Teilnahme an allen Kursen bei

[leichterlaufen.de](http://leichterlaufen.de),  
[leichterradfahren.de](http://leichterradfahren.de),  
[leichterschwimmen.de](http://leichterschwimmen.de) und  
[leichtertriatlon.de](http://leichtertriatlon.de)

erfolgt auf eigene Gefahr.

Der Veranstalter haftet nicht für jegliche gesundheitliche Folgen oder Sachschäden aller Art.

Der Teilnehmer bestätigt, dass keine ärztlichen Bedenken gegen körperliche Aktivitäten - insbesondere Laufen, Rad fahren und Schwimmen - bestehen und der Teilnehmer Sport gesund ist.

Dieser Haftungsausschluss hat ebenfalls Gültigkeit für alle Veranstaltungen außerhalb des regulären Kursprogrammes (u. a. Probetraining, Einzeltraining, Seminare, Hin- und Rückfahrten von Veranstaltungen aller Art, o. ä.)

Der Teilnehmer \_\_\_\_\_ hat den vorliegenden Haftungsausschluss gelesen und akzeptiert.

Datum

Unterschrift