

Trainingscamp Toskana Ostern 2019

2 Wochen Trainingscamp Toskana mit professioneller Betreuung.

NEU !!! Training auch ab Schüler A und Jugendliche

13.4. - 27.04.2019

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 geführtes Schwimmtraining 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 Toskana 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 mind. 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-Leistungssport Triathlon
- 20 Jahre Trainer-Erfahrung im Leistungssport (Triathlon)
- Trainer und Sportlicher Leiter des Triathlon Team Ratingen 08
- 27 Jahre aktiver Triathlet und mehrfacher Ironman-Finisher



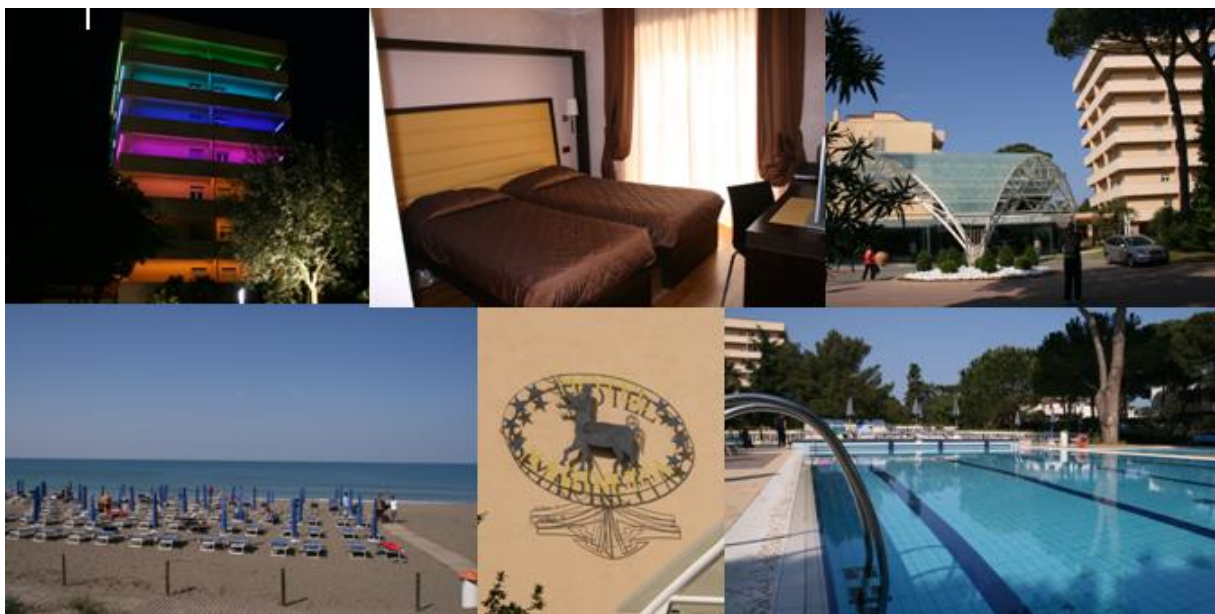


Das **Hotel Marinetta****** wurde komplett renoviert und bietet geschmackvoll eingerichtete Zimmer in verschiedenen Stilrichtungen (siehe Homepage: www.hotelmарinetta.it). Ein ca. 3 ha großer, privater Garten umschließt das Hotel in dem ein Spielplatz und 2 Pools (1 zum relaxen und 1 für sportlich ambitionierte) 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
E-mail: info@hotelmarinetta.it
- Zeitraum:** Samstag, 13.04.2019 – Samstag 27.04.2019
In diesem Zeitraum **flexibel** buchbar.
Eigenanreise !!
- Zimmer:** Doppelzimmer, Kat. Standard
- Unterkunft:** **Halbpension:**

Frühstücksbuffet

4-Gang Abendessen PLUS in Buffetart:
Gekochtes und gegrilltes Gemüse, ein Aufschnitt und Salate,
Vorspeisen
Eine Suppe/Creme
2 Nudelgerichte
3 Hauptgerichte Beilage
Dessertbuffet
- Preis Doppelzimmer: 56,00 €** pro Person/Nacht

Einzelzimmerzuschlag: **16,00€** pro Nacht/Person/Standardz.
- Kinderbetreuung:** Wir bieten zu den Trainingszeiten wenn Sie trainieren eine Kinderbetreuung mit Spiel, Spaß und Sport an. Kosten **5€ pro Std.- und Kind!** Bitte unbedingt bei der Anmeldung mit angeben!
- Ermäßigungen Kinder:**

Gilt nur in Verbindung mit einem Zusatzbett im Zimmer mit 2 Erwachsenen
Kind 1, 0 – 14 Jahre kostenlos ab Kind 2, Jahre 50 %
2 Erw + 2 Kinder: 1. Kind Gratis; 2. 50% Ermäßigung
Doppelzimmer mit 1 Erw: erhält das Kind bis 14 Jahre 50%



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

Optional Buchbar im Hotel:

- Fahrradverleih (Keine Rennräder oder MTB's) auf Anfrage möglich im Hotel
- **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)

Bemerkungen:

- 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

Kurtaxe:

Ab 2019 wird in Marina di Bibbona eine Kurtaxe eingeführt. Der Betrag muss pro Tag/Person zusätzlich im Hotel direkt entrichtet werden. Wahrscheinlich erst ab Juni.

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

Es gelten die Stornobedingungen des Hotel Marinetta: Reservierungen sind bis Januar 2019 kostenlos stornierbar.

Organisatorisches zum Trainingsaufenthalt

- Zeitraum:** Samstag, 13.04.2019 – Samstag 27.04.2019
- Angebote:** Laufen, Rad, Schwimmen, Allgemeine Athletik
- Laufen:** 5 x in der Woche:
- Lauf nach dem Rad
 - 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 3 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:** **250,00 €** pro Woche/Person für die oben aufgeführten Leistungen
360,00 € für 2 Woche/Person inkl. Radtrikot und Lauf-T-Shirt bei Buchung bis zum 1. Februar 2019
- 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 2019 Toskana

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

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

Kinderbetreuung:(5€pro Std./Kind).....Anzahl Kinder

Einzelzimmer:

Doppelzimmer: (bitte Zimmerpartner/in mit angeben) 56.00 €/Person/Nacht.....

Radtrikot / T-Shirt Größe bitte ankreuzen. XS S M L XL XXL

Anreisetag:Abreisetag:

Trainingspaket : (250 €/Woche, 360 € 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 280 € 2 Wochen: 380 €

Wir bitten um verbindliche Anzahlung von 50 € bei Buchung auf das Konto:

Banca di Credito Cooperativo di Castagneto Carducci SCRL Filiale di Vada

IBAN: IT 21 T 08461 25101 000010047777

BIC SWIFT: BCCDIT3C

Empfaenger Hotel Marinetta SRL

Verwendungszweck: Name , + Gruppe Mantyk

Der Restbetrag kann dann vor Ort im Hotel gezahlt.

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

Datum

Unterschrift

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Datenschutz

Die Teilnahme an allen Kursen bei

leichterlaufen.de,
leichterradfahren.de,
leichterschwimmen.de und
leichtertriathlon.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