



Trainingslager für Triathleten und Radfahrer

Hobby- und Leistungssportler

1 Woche Aktivurlaub an der italienischen Adria in Cesenatico

Reisetermin: Sa, 22. Mai bis Sa, 29. Mai 2021

Liebe Triathleten, liebe Radsportler,

traditionsgemäß veranstalten wir für Freizeit- und Hobbysportler, genauso wie für Leistungssportler ein Trainingslager in Italien, um sich für die Saison 2021 intensiv und optimal vorbereiten zu können.

Die Unterbringung erfolgt im Hotel Beau Soleil Wonderful.

Preis: 1 Woche Halbpension (Doppelzimmer, Frühstücksbuffet, Menüwahl) pro Person

mit Balkon	460,- €
ohne Balkon	430,- €

Einzelzimmerzuschlag: 25 % €

Für Nichtvereinsmitglieder von Triathlon Karlsfeld oder FTZ Muehldorf wird ein Zuschlag von 39,- Euro erhoben.

Das Hotel verfügt über ein eigenes **beheiztes Sportschwimmbecken** (25m) mit Wassertemperaturen zwischen 26/28 Grad. Es befindet sich in sehr ruhiger Lage, direkt am Meer. Unmittelbar vor dem Hotel beginnt die Laufstrecke durch einen schönen, kühlen Pinienwald (Variante am Strand).

Das Hotel ist mit allem Komfort (Dusche, WC, TV Sat, Heizung, W-LAN) ausgestattet.

Folgende Trainingsmöglichkeiten werden angeboten:

Schwimmtraining: Technik-Training unter Anleitung, Bahnen abgesperrt

- Radtraining:** Super Radstrecken vom Meer ins hügelige Hinterland (Appennin); es wird in verschiedenen Leistungsgruppen gefahren
- Laufen:** Gezieltes Lauftraining im direkt angrenzenden Pinienwald, Lauftechniktraining
- Koppeltraining:** Training des Übergangs der Disziplinen z. B. Radfahren - Laufen
- Stretching:** Zur Regeneration und Vermeidung von Sportverletzungen

Die Trainingspläne sind für eine Woche aufbauend ausgelegt. Natürlich sind auch individuelle Trainings umsetzbar. Wir bieten unterschiedliche Trainingsangebote z. B. für Triathlon Kurz- und Langdistanzen oder für reine Radfahrer.

Das Sportprogramm wird von Klaus Hornung, Triathlon-Trainer A-Lizenz und Christoph Arthofer, Triathlon-Trainer B-Lizenz geleitet.

Die sportliche Betätigung in Italien erfolgt auf eigene Gefahr! Für Schäden, die durch Unfälle beim Sport entstehen, haften wir in keinem Falle, auch dann nicht, wenn Sie in einer Gruppe mit einem Trainer gefahren sind.

Eine Reiseversicherung (Gepäck-, Kranken-, Unfall-, Reiserücktritts-Versicherung) ist nicht im Preis eingeschlossen. Wir empfehlen Ihnen eine entsprechende Versicherung abzuschließen.

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Anmeldungen sind auf beigefügtem Formular an

Klaus Hornung, Steinrieslweg 1, 84577 Tüßling oder
e-mail anja.klaus.hornung@t-online.de

zu schicken und gelten als verbindlich, wenn eine Anzahlung von 100,- Euro pro Teilnehmer geleistet ist.

Die Anzahlung ist durch Überweisung auf das Konto:

Hornung Klaus, IBAN: DE39700100800327247808 , Postbank München, BIC:
BNKDEFF

zu leisten.

Die Restzahlung ist bis zum 23.04.2021 fällig.

Mit sportlichen Grüßen

Klaus Hornung
TSV Eintracht Karlsfeld, Triathlon
FTZ Mühldorf Leistungsteam

Telefonische Auskünfte erteilt Ihnen: Klaus Hornung, Mobil 0175/4318641
e-mail: anja.klaus.hornung@t-online.de