

# 12. Skilanglauf – Trainingscamp

mit

Dieter Holz, 7-facher Ironman Hawaii- und 3-facher Vasaloppet-Finisher, A-Lizenz-Trainer

im



in St. Johann / Tirol

vom **08. – 11. Januar 2009**

- für SkilangläuferInnen als Vorbereitung für die Wintersaison
- TriathletInnen, DuathletInnen oder LäuferInnen, zum Start in die Wintertriathlon-Saison
- Grundlagenausdauer-Training mit Skilanglauf, Laufen und Schwimmen
- Schwimmtraining auf reservierter 25-m-Bahn im Panorama-Bad
- Funktionsgymnastik und Stretching
- finnische Sauna und türkisches Dampfbad im Hause
- großes Frühstücks-Buffer und Jausen-Buffer am Nachmittag

Beispiel eines Tagesablaufes :

07:00 Aufwärm- und Stretching  
08:00 Frühstück  
09:30 Skilanglauftraining 3-4 Stunden anschl. Lauftraining  
19:00 Schwimmtraining  
20:00 Abendessen

Nähere Infos direkt bei Dieter Holz; Tel. (+49)6241-88613, email: [info@dholz-sports.de](mailto:info@dholz-sports.de)  
oder Hotel Gruber (+43)5352-61461, email: [info@hotelgruber.at](mailto:info@hotelgruber.at)

**Teilnahmekosten:** € 185.- pro Person für 3 Nächte - EZ € 255.- auf Anfrage

**Bankverbindung:** Sportservice Holz Sparkasse Worms-Alzey-Ried, BLZ 553 500 10 Konto Nr. 791 477

**Bitte überweisen Sie die Teilnahmekosten auf das angegebene Konto**

**Die Anmeldung ist erst gültig bei Zahlungseingang!!**

**Anmeldung bis 15. Dez. 2008**

----- bitte hier abtrennen -----

**Anmeldung für 12. Skilanglauf-Trainingscamp im Hotel Gruber in St. Johann/Tirol  
vom 08. – 11. Januar 2009**

Zutreffendes bitte ankreuzen bzw. in Blockschrift ausfüllen!

weiblich  männlich Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Ihr Saisonziel: \_\_\_\_\_  
Tag / Monat / Jahr

Nachname / Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_ Tel. tagsüber: \_\_\_\_\_

Ich erkläre hiermit, daß ich mich an die Bestimmungen des -Trainingscamps halten werde. Ich akzeptiere, daß die Organisatoren für Verlust, Beschädigung, Ansprüche und Kosten die durch mich und/oder meine Teilnahme entstehen, nicht haftbar sind. Ich sichere zu, in tauglicher körperlicher Verfassung zu sein, und nehme auf eigenes Risiko und in eigener Verantwortung an der/den Veranstaltung/en teil.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Bitte ausgefülltes und unterschriebenes **Anmeldeformular** per Post an folgende Anschrift an:  
**Sportservice Holz, Karolingerstrasse 22, D-67547 Worms**