

15. SKILANGLAUF - TRAININGSCAMP

mit

Dieter Holz, 8-facher Ironman Hawaii- und 4-facher Vasaloppet-Finisher, A-Lizenz-Trainer

12. JANUAR - 15. JANUAR 2012

- 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

Vorgesehener Zeitplan:

Do.12.01.	07.15 Uhr 08.30 Uhr 10:00 Uhr 13.00 Uhr 13.30 Uhr 16.30 Uhr 20:30 Uhr	Schwimmtraining im Panorama-Bad Frühstück LL-Training Begrüßung in der Zirbenstube (Bitte schon in LL-Kleidung) LL-Training - Eingewöhnung Sauna Abendessen in Hallenbad-Restaurant
Fr.13.01.	07.15 Uhr 08.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr 18.00 Uhr 20:00 Uhr	Schwimmtraining im Panorama-Bad Frühstück 1.LL-Training Technik – 2 h 2.LL-Training KA-Arme – 1 h Laufen Sauna Abendessen
Sa.14.01.	07.00 Uhr 08.00 Uhr 09.30 Uhr 16.30 Uhr 19.00 Uhr 20:00 Uhr	Laufen + Stretching Frühstück LL-Training - GA-Training - 3 h Laufen Schwimmtraining im Panorama-Bad Abendessen in Villa Masianco
So.15.01.	07.00 Uhr 09.00 Uhr 13.00 Uhr	Laufen + Stretching LL-Training – 2-3 h Abreise

Änderungen vorbehalten

Wir wünschen allen Teilnehmern einen schönen Aufenthalt

Dieter Holz + Fam. Gruber

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

Teilnahmekosten: €195.- pro Person für 3 Nächte - EZ €265.- auf Anfrage

Bitte überweisen Sie die Teilnahmekosten auf das angegebene Konto

Bankverbindung:

Sportservice Holz

Sparkasse Worms-Alzey-Ried,

BLZ 553 500 10

Konto Nr. 791 477

Die Anmeldung ist erst gültig bei Zahlungseingang!!

Anmeldung bis 15. Dez. 2011

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

**Anmeldung für 15. Skilanglauf-Trainingscamp im Hotel Gruber in St. Johann/Tirol
vom 12. – 15. Januar 2012**

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