

Anmeldeformular



Hiermit melde ich mich für das Triathlon Trainingscamp mit Dieter Holz an (Zutreffendes bitte ankreuzen)

10. - 20. Dezember 2011

Eigenes Rad, Helm und Verschleiss-/Ersatzteile sind mitzubringen. Das Rad muss bei Reisebuchung als Sondergepäck angemeldet werden; Flugtransportkosten ca. 50 €.

Die 130 € Campgebühren beinhalten die Trainingseinheiten, Seminare und ein Event-T-Shirt.

Bitte überweisen Sie die Campgebühr (zeitgleich mit der Abgabe Ihrer Meldung) auf folgendes

Konto: Sportservice Holz, Konto-Nr.: 791 477, BLZ 553 500 10,

IBAN: DE42 5535 0010 0000 7914 77; Sparkasse Worms-Alzey-Ried, Stichwort: TRIACAMP LASANTA

T-Shirt-Grösse S M L XL

männlich weiblich

Nachname: _____ Vorname _____

Strasse/Haus-Nr.: _____ PLZ/Ort: _____

Land: _____ Geburtsdatum: _____

Tel. tagsüber: _____ E-Mail: _____

Kontakt im Notfall: _____

Ich habe meine Reise bei _____ gebucht und wohne

vom _____ bis _____ im Club La Santa.

Ich erkläre hiermit, dass ich mich an die Bestimmungen des Triathlon Trainingscamps halten werde. Ich akzeptiere, dass die Organisatoren für den 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 ich nehme auf eigenes Risiko und in eigener Verantwortung an der/den Veranstaltungen teil.

Datum

Unterschrift

Bitte senden oder faxen Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an lasanta@t-online.de oder an:

Club La Santa Reisen

Sperberhorst 11

22459 Hamburg

Tel: 040-551 00 34

Fax: 040-551 95 92

www.clublasanta.de

Triathlon Trainingscamp

10. - 20. Dezember 2011

mit Dieter Holz



Enjoy the Club La Santa Lifestyle

Triathlon Trainingscamp

Starten Sie mit uns in die neue Saison und legen Sie bei sommerlichen Temperaturen die Basis für Ihren Erfolg im Jahr 2012. Bereits zum 3. Mal in Folge findet dieses Triathlon-Trainingscamp für leistungsorientierte Triathleten ab 30 Jahre unter der Leitung von Dieter Holz im Dezember auf Lanzarote statt. Ziel ist die Schulung der Grundlagenausdauer in allen 3 Disziplinen.

Das Training

Dies ist ein Trainingscamp mit einem besonderem Flair. Dieter Holz und sein Team kennen die schönsten Winkel der Insel und die verkehrsärmsten Straßen. Kleine Trainingsgruppen mit persönlicher Betreuung zeichnen dieses Camp aus. Trainiert werden auf der wunderschönen Vulkaninsel die Ausdauersportarten Schwimmen, Laufen, Radfahren. Das Schwimmtraining wird im 50m Pool sowie in der Lagune des Club La Santa absolviert. Die Laufeinheiten werden auf verschiedenen On- und Offroadstrecken und auf der Leichtathletikbahn durchgeführt.

In Workshops und Seminaren erfahren Sie das Wesentliche über Trainingssteuerung und -planung. Sowie Vorträge über Bewegung, Entspannung und ausgewogene Ernährung.

Mieträder

Ein kleines Kontingent Mieträder ist auf Anfrage über das Club La Santa Büro-Hamburg buchbar. Der Preis beträgt 21 € pro Tag oder 95 € die Woche. Nähere Infos unter Telefon: 040-551 00 34.

Club La Santa

Während Ihres Aufenthaltes im Club La Santa können Sie selbstverständlich alle sportlichen Einrichtungen und angebotenen Kurse des Wochenprogramms besuchen. Natürlich können Sie sich auch Ruhe gönnen, z.B. faulenzten am Pool oder das Wellness-Center besuchen: im Whirlpool, in der Dampf-Sauna oder bei einer Massage sich erholen und entspannen.

Teilnahmekosten

Die Teilnahmekosten für das Event betragen 130 € und beinhaltet sämtliche Aktivitäten des Programms sowie ein Event-T-Shirt.



Dieter Holz

Campleiter Dieter Holz betreut schon mehr als 35 Jahren kompetent Sportler aller Leistungsklassen, vom Freizeitsportler bis zum leistungsorientierten Altersklassensportler. Dieter hat die A-Trainer-Lizenz und ist selber 8facher Ironman-Hawaii- und 4facher Vasaloppet-Finisher. Außer Triathlon unterrichtet er noch andere Sportarten wie Wasserball, Cross-country-skiing und Nordic Walking.



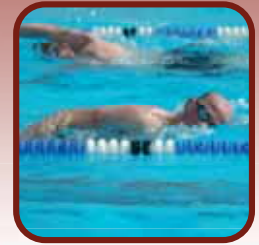
Jochen Holz

Jochen ist A-Lizenz-Trainer und langjähriger Betreuer für Schwimmen, Laufen, Triathlon und Fitness. Jochen ist Ausdauersportler im Bereich Triathlon, Skilanglauf, Mountainbiking, und ist, u.a., 4-facher Ironman-Finisher.

Programmbeispiel einer Woche:

Samstag

15:00 Schwimmtraining für schon anwesende Teilnehmer
17:00 Laufen 45 min. off-road



Sonntag

09:30 Radtraining 2,5 Stunden
17:00 Stretching
19:00 Begrüßung neu angereister Teilnehmer

Montag

09:30 Radtraining 3,5 Stunden
15:00 Schwimmtraining
18:00 Stretching

Dienstag

08:00 Lauftraining
Eine Teilnahme an einem 1/2 Marathon ist möglich
12:00 Radtraining 1,5 Stunden
17:00 Core-Training



Mittwoch

10:00 Rad-Lauf-Training ca. 1,5 Stunden
15:00 Schwimmtraining
17:00 Stretching

Donnerstag

09:00 Radtraining 4 Stunden
17:00 Schwimmtraining
18:00 Stretching



Freitag

09:00 Radtraining 4,5 Stunden
15:00 Schwimmtraining
17:00 Core-Training

Samstag

09:30 Lauf-ABC + Stretching
11:00 Seminar: Trainingssteuerung



Programmänderungen vorbehalten!

Nähere Infos: www.jholz-sportpromotion.de oder bei Dieter Holz info@dholz-sports.de