

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich für das Master's Triathlon Camp 50+ an (Zutreffendes bitte ankreuzen)

3-12 Dezember 2009

9-18 Dezember 2010

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

Die 150 € Campgebühren beinhalten die Trainingseinheiten, Seminare, ein Event-T-Shirt und ein Abendessen im Restaurant "La Casa".

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 Master's Triathlon Camps 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. Im Einklang mit dem spanischen Grundgesetz gewähren Sie dem Club La Santa mit Ihrer Unterschrift das Recht Ihre Angaben für interne Zwecke zur Verbesserung dieser Veranstaltung zu nutzen.

Datum

Unterschrift

Bitte senden oder faxen Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an events@clublasanta.com oder an:

Club La Santa Reisen

Sperberhorst 11

22459 Hamburg

Tel: 040-551 00 34

Fax: 040-551 95 92

www.clublasanta.de



Master's Triathlon Camp 50+

3.-12. Dezember 2009 & 9.-18. Dezember 2010

mit Dieter & Jochen Holz



Club
La Santa
LANZAROTE



Enjoy the Club La Santa Lifestyle

Master's Triathlon Camp 50+

Club La Santa freut sich Ihnen ein neues Camp präsentieren zu können. Zielgruppe dieses Events ist die Altersgruppe 50plus, d.h. im "besten Lebensalter". Ganz gleich, ob es Ihr Ziel ist das eine oder andere Kilo abzunehmen, Ihre Gesundheit durch gezielte Bewegungen und Ernährung zu verbessern oder an Sportwettkämpfen teilzunehmen, Ihren sportlichen Tagesablauf besser zu gestalten oder einfach nur im Alter fit zu bleiben: Wir freuen uns Sie auf dem Weg dorthin begleiten zu dürfen.

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.

Das Camp beinhaltet einen Fitness-Test; in Workshops und Vorträgen erfahren Sie das Wesentliche 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 18 € pro Tag oder 85 € 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 150 € und beinhaltet sämtliche Aktivitäten des Programms, ein Abendessen im Restaurant "La Casa" sowie ein Event-T-Shirt. Begleitpersonen können für 24 € am 3-Gänge-Menü, inkl. einer halben Flasche Wein, teilnehmen. Flug und Unterkunft buchen Sie bitte im Club La Santa Büro-Hamburg.



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 7facher Ironman-Hawaii- und 3facher Vasaloppet-Finisher. Außer Triathlon unterrichtet er noch andere Sportarten wie Wasserball, Cross-country-skiing und Nordic Walking.



Jochen Holz

Jochen ist B-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

Samstag

09:30 Radtraining 2,5 Stunden
16:00 Laufen 45 min. off-road

Sonntag

15:00 Schwimmtraining 1,5 Stunden
17:00 Stretching
18:00 Begrüßung neu angereister Teilnehmer

Montag

09:30 Radtraining 3,5 Stunden
16:00 Workshop: Trainingssteuerung mit der Polar RS 300
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

09:30 MTB Tour nach El Grifo - Erste Gruppe
13:30 MTB Tour nach El Grifo - Zweite Gruppe
19:30 Abendessen im Restaurant La Casa

Donnerstag

09:00 Schwimmtraining 1,5 Stunden
16:00 Lauftraining 45 min. off road
17:00 Stretching

Freitag

09:30 Radtraining 2,5 Stunden
15:00 Seminar: Ausgewogene Ernährung
17:00 Core-Training

Samstag

09:30 Lauftraining 8 km hill run
17:00 Stretching

Programmänderungen vorbehalten!



www.clublasanta.de

Photos: Club La Santa foto