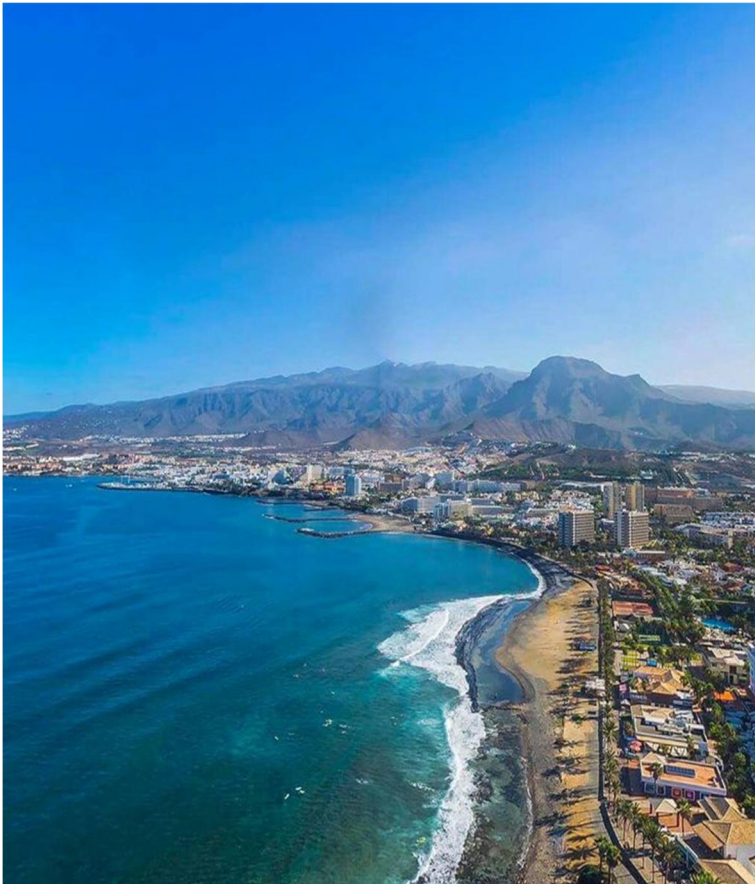


Ausschreibung Frühlingstrainingslager Teneriffa 2023

Dienstag 4.4. bis Donnerstag 13.4.2023 (10 Tage)



Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Eltern

Im Frühling 23 bieten wir ein zusätzliches Trainingslager für unsere Leistungsathletinnen und Leistungsathleten Mehrkampf/Lauf ab Jahrgang 2010 in Teneriffa an. Voraussetzung ist der regelmässige Trainingsbesuch im Herbst/Winter von vier Trainingseinheiten pro Woche. Eine sehr gute Grundathletik ist Voraussetzung für dieses Trainingslager.

Die Kanareninsel Teneriffa bietet ideale Trainingsbedingungen auf Grund des ganzjährig ausgeglichenen Klimas mit milden 20 bis 25 Grad. Dies ermöglicht optimale Trainingsbedingungen damit sich die Athletinnen und Athleten gut auf die Freiluftwettkämpfe im Frühling vorbereiten können.

Trainiert wird im Leichtathletikstadion von Playa de las Americas. Es liegt 300m vom Hotel entfernt und besitzt auch einen Kraftraum.



1-2 trainingsfreie Tage (Ausflug oder Sonderaktivität)

Unterkunft

Das 4-Sterne Hotel Zentral Center in Playa de las Americas mit Terrassenpool, liegt nur 400 m vom Strand Playa de las Américas entfernt. Die modernen und klimatisierten 2-3 Bettzimmer verfügen alle über ein eigenes Badezimmer, einen TV, einen Safe, eine Minibar und kostenfreies WLAN.

**Verpflegung**

Vollpension

Trainer / Betreuer

Patrick Schmutz, Angela Grossmann
Walter Rauber (Kraft-Mentaltrainer und Ernährungscoach)

Reise

Flugzeug, Easy Jet, Basel
→ jeder bucht seinen Hin- und Rückflug selbst, Infos folgen im Oktober.
Flughafentransfer auf Teneriffa wird organisiert.

Kosten

ca. CHF 1000, je nach Flugpreis plus Sackgeld

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer*innen

Anmeldung

Ausgefülltes Anmeldeformular **bis spätestens 16.10.2022** senden an
Angela: angela.grossmann@gmx.ch oder im Training abgeben.

Falls jemand nach der Anmeldung wegen Krankheit oder sonstigen Gründen nicht am Trainingslager teilnehmen kann/will, werden die entstandenen Reservationskosten/Auslagen dem/der Athleten*in in Rechnung gestellt.

Genauere Informationen zu An-Rückreise, Packliste, Wochen-trainingsplan, Buchung Flug, Einzahlung Lagerbeitrag usw. folgen nach der Anmeldung.

Das Trainerteam freut sich auf viele trainingsfreudige Athleten*innen und eine tolle Zeit auf Teneriffa.



Anmeldung Frühlingstrainingslager Teneriffa 2023

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für das Frühlingstrainingslager vom 4.4 bis 13.4.23 an.

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Natellnummer Athlet*in: _____

Telefonnummer Eltern (Notfallnummer): _____

Geburtsdatum: _____

Allergien/Krankheiten: _____

Medikamente: _____

Ernährung: mit Fleisch (Vollkost) vegetarisch laktosenfrei glutenfrei

Weitere Informationen zur Ernährung: _____

Datum, Unterschrift Athlet*in: _____

Datum, Unterschrift Elternteil: _____

Bis spätestens 16.10.22 senden an Angela: angela.grossmann@gmx.ch oder im Training abgeben.