

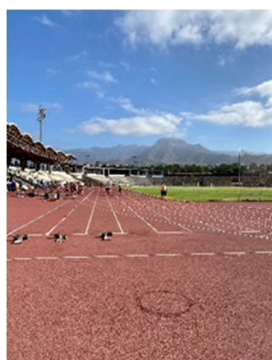
Ausschreibung Frühlingstrainingslager Teneriffa 2024

Dienstag 26. März bis Samstag 6. April 2024 (12 Tage)

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Eltern



Im Frühling 24 bieten wir wieder das Trainingslager Teneriffa für unsere Leistungsathletinnen und Leistungsathleten Mehrkampf/Lauf ab Jahrgang 2010 oder auf Einladung 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 400m von unserem Hotel Catalonia Ore Negro entfernt und besitzt zwei Krafträume mit Eisbäder.



Training

Taglich ca. 2 x 2h Leichtathletik- und Athletiktraining

Ca. 2 trainingsfreie Tage (Ausflug oder Sonderaktivitat)

Unterkunft:

Hotel Catalonia Ore Negro in Playa de las Americas mit Pool, Volleyballplatz und klimatisierten 2-4 Bettzimmern. Es liegt 15. Gehminuten vom Strand entfernt.



Verpflegung

Vollpension

Trainer / Betreuer

Patrick Schmutz, Angela Grossmann
Walter Rauber (Kraft-Mentaltrainer und Ernahrungskoach)

Reise

Flugzeug, Easy Jet, Basel
Infos folgen im Oktober. Flughafentransfer auf Teneriffa wird organisiert.

Kosten

Ca. 1200 Fr., je nach Flugpreis plus Sackgeld

Versicherung

Ist Sache der Teilnehmer*innen

Anmeldung

Ausgefulltes und unterschriebenes Anmeldeformular **bis spatestens 29. September 2024** an Patrick rick@eblcom.ch oder Angela angela.grossmann@gmx.ch senden.

Die Anmeldung ist verbindlich. Falls sich jemand nach der Anmeldefrist gegen die Trainingslagerteilnahme entscheidet, werden die entstandenen Reservationskosten und Flugkosten der Athletin/dem Athleten in Rechnung gestellt.

Wir freuen uns auf ein motiviertes Athletenteam und eine tolle Zeit auf Teneriffa.



Anmeldung Frühlingstrainingslager Teneriffa 2024

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für das Frühlingstrainingslager vom Dienstag 26. März bis Samstag 6. April 2024 an.

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Natellnummer Athlet/in: _____

Telefonnummer Eltern (Notfallnummer): _____

Geburtsdatum: _____

Allergien/Krankheiten: _____

Medikamente:

Ernährung: mit Fleisch (Vollkost) vegetarisch laktosenfrei glutenfrei sonstige Diät

Weitere Informationen zur Ernährung: _____

Datum, Unterschrift Athlet*in: _____

Datum, Unterschrift Elternteil: _____

Unterschiedenes Anmeldeformular bis spätestens 29. September 23 an Patrick rick@eblcom.ch oder Angela angela.grossmann@gmx.ch senden / abgeben.