



## **Trainingscamp Toskana Ostern 2021**

2 Wochen Trainingscamp Toskana mit professioneller Betreuung.

**Training auch ab Schüler A und Jugendliche**

**27.03. - 10.04.2021**

**wahlweise buchbar in diesem Zeitraum.**

### **Was uns von anderen Anbietern unterscheidet?**

Der Schwerpunkt des Trainingscamps Toskana liegt beim Radfahren. Wir helfen Ihnen auf geführten Ausfahrten Ihre Ausdauer zu verbessern und geben unterstützende Tipps zur Fahrtechnik. Wir üben mit Ihnen den Wechsel Schwimmen/Rad/Laufen der oft unterschätzt wird.

Morgens bieten wir ein geführtes Schwimmtraining an. Längere Läufe werden am Nachmittag durchgeführt. Damit das Schwimmen nicht zu kurz kommt bieten wir geführtes Training 3-mal in der Woche an.

Wir trainieren in kleinen Gruppen so dass individuell auf jeden eingegangen werden kann. Der Trainingspaß in der Gruppe steht bei uns im Vordergrund aber jeder wird nach seinem Leistungsstand gefördert und gefordert. Wir bieten für jede Leistungsklasse die richtige Tour, auch zum Ausprobieren für alle, die eigentlich lieber am Strand liegen.

### **Unser Service**

Alle Veranstaltungen von leichterlaufen.de umfassen einen Full-Service: von der Hotelbuchung über die nötigen Anmeldungen bis zur Verpflegung kümmern wir uns um alle Details. Sie müssen nur Ihr Rennrad, Laufsachen und Schwimmsachen mitnehmen.

### **Familienanhang erwünscht**

Auch für den Rest der Familie gibt es genug zu erleben: Für die Kinder Sand und Meer. Für die Mama, Märkte, Städte wie Siena, Lucca, Cecina oder Volterra. Wir gestalten das Trainingscamp in der Toskana so, dass alle Ihren Spaß haben und am Nachmittag noch genug Zeit für Ausflüge mit der Familie ist.



### **Unsere Vorteile auf einen Blick:**

- Kleine Gruppen
- Campleitung von professionellen und erfahrenen Trainern
- Schwerpunkt Radfahren (Ausdauer und Technik)
- Geführtes Lauftraining in differenzierten Leistungsgruppen
- Individuelles Training in allen Sportarten + Wechselzone + Athletik
- Individuelle Rund-Um-Betreuung vor Ort

### **Camp- und Trainings-Leistungen vor Ort:**

- geführtes Radtraining
- Individuelles Techniktraining Schwimmen mind. 3-mal pro Woche
- Geführte Laufgruppen (Grundlagenbereich, Lauf-ABC, Stretching)
- Vermittlung von Rad- und Lauftechniken
- Laufstilanalyse (vor Ort buchbar)
- Training Wechselzone
- Geführtes Athletiktraining
- Leistungsdiagnostik (vor Ort buchbar)
- Informationsabende zur Trainingsplanung

### **Georg Mantyk:**

- Trainer B-Leistungssport Triathlon
- 20 Jahre Trainer-Erfahrung im Leistungssport (Triathlon)
- Trainer und Sportlicher Leiter des Triathlon Team Ratingen 08
- 30 Jahre aktiver Triathlet und mehrfacher Ironman-Finisher





Das **Hotel Marinetta\*\*\*\*** wurde komplett renoviert und bietet geschmackvoll eingerichtete Zimmer in verschiedenen Stilrichtungen (siehe Homepage: [www.hotelmarinetta.it](http://www.hotelmarinetta.it)). Ein ca. 3 ha großer, privater Garten umschließt das Hotel in dem ein Spielplatz und 2 Pools (1 zum relaxen und 1 für sportlich ambitionierte) integriert sind.

Wer es gemütlicher mag, nutzt das **Wellness-Center** und lässt sich verwöhnen. Zu dem Hotel gehören 2 Restaurants die die toskanische Küche ebenso anbieten wie regionale Weine aus der Toskana.

Der **Strand** liegt direkt hinter dem Hotel und ist in ca. 5 min zu Fuß erreichbar. Ein weiterer Pluspunkt ist der Fußnahe Pinienwald mit ausgeschilderten **Laufstrecken** bis zum Nachbarort Marina di Cecina. Für die Kleinen gibt es am Waldrand einen großen **Spielplatz** und einen Trimm Parcour.

Die Temperaturen liegen im April bei ca. 20-25°C bei überwiegend sonnigem Wetter.



## Organisatorisches

- Adresse:** Hotel Marinetta\*\*\*\*  
Via dei Cavalleggeri Nord 3,  
57020 Marina di Bibbona (LI), Italia  
Tel.: +39.0586.600598  
Fax: +39.0586 600186  
Homepage: [www.hotelmarinetta.it](http://www.hotelmarinetta.it)  
E-mail: [info@hotelmarinetta.it](mailto:info@hotelmarinetta.it)
- Zeitraum:** Samstag, 27.03.2021 – Samstag 10.04.2021  
In diesem Zeitraum **flexibel** buchbar.  
**Eigenanreise !!**
- Zimmer:** Doppelzimmer, Einzelzimmer, Familienzimmer
- Unterkunft:** **Halbpension:**  
Frühstücksbuffet  
4-Gang Abendessen PLUS in Buffetart:  
Gekochtes und gegrilltes Gemüse, ein Aufschnitt und Salate,  
Vorspeisen  
Eine Suppe/Creme  
2 Nudelgerichte  
3 Hauptgerichte Beilage  
Dessertbuffet
- Preis Einzelzimmer:** 76,00 € pro Person/Nacht
- Preis Doppelzimmer (1 Erw.+1 Kind bis 14 Jahre):** 94,00 € pro Zimmer/Nacht
- Preis Doppelzimmer:** 61,00 € pro Person/Nacht
- Preis Doppelzimmer –  
-mit Zustellbett (2 Erw.+1 Kind bis 14 Jahre):** 122,00 € pro Zimmer/Nacht
- Preis Doppelzimmer –  
-mit Zustellbett (2 Erw.+2 Kinder bis 14 Jahre):** 155,00 € pro Zimmer/Nacht
- Preis Doppelzimmer –  
-mit Zustellbett (insgesamt 3 Erwachsenen):** 165,00 € pro Zimmer/Nacht
- Familienzimmer für 3-4 Personen mit 2 Räumen** 180,00 € pro Zimmer/Nacht



**Kinderbetreuung:** Wir bieten zu den Trainingszeiten wenn Sie trainieren eine Kinderbetreuung mit Spiel, Spaß und Sport an. Kosten **5€ pro Std.- und Kind!** Bitte unbedingt bei der Anmeldung mit angeben!

**Inbegriffen im Preis:** Parkplatz  
Abschließbarer Fahrradraum  
Schwimmbadbenutzung Sportbecken beheizt und (Pool)  
Fitnessraum mit Technogym-Geräte

**Optional Buchbar im Hotel:**

- Fahrradverleih (Keine Rennräder oder MTB's) auf Anfrage möglich im Hotel
- **Wellness-Center Marinetta Wellness DailySpa :**

*(Sauna und Wellness-Abo täglich 1 Stunde zwischen 15.00-19.00 Uhr. Gegen Voranmeldung, den Gästen im Wellness Center bietet sich ein Hydromassagepool, Sauna bis 60°, die Dampfbäder Calidarium bis zu 48° und Tepidarium bis zu 40°, Aromaduschen, Liegen)*

**Bemerkungen:**

- Check-in ab 14.00 Uhr / Check-out bis 10.00 Uhr.
- Fahrräder dürfen nicht aufs Zimmer gebracht werden.
- Speisen und Dienstleistungen die im Hotel nicht benutzt wurden, werden weder rückerstattet noch ersetzt

**Kurtaxe:**

Ab 2021 wird in Marina di Bibbona eine Kurtaxe eingeführt. Der Betrag muss pro Tag/Person zusätzlich im Hotel direkt entrichtet werden. Wahrscheinlich erst ab Juni.

Wir bitten um verbindliche Anmeldung und Anzahlung von 50% der Summe bei Buchung bis zum **15.01..2021**. Der Restbetrag wird am **13.03.2021** fällig.

**Stornobedingungen:** 14 Tage vor Anreise wird die Anzahlung von **50% nicht mehr zurückerstattet**. Stornierung 7 Tage vor Anreise **wird 100%**, während dem Aufenthalt im Hotel und bei früherer Abreise wird **100% angefordert**.

## Organisatorisches zum Trainingsaufenthalt

- Zeitraum:** Samstag, 27.03.2021 – Samstag 10.04.2021
- Angebote:** Laufen, Rad, Schwimmen, Allgemeine Athletik
- Laufen:** 4 x in der Woche:
- Lauf nach dem Rad
  - Trainingslauf nach Individueller Trainingsplanung mit Lauf-ABC und Dehnen/Gymnastik.
- Mindestteilnehmer: **3 pro Trainingsgruppe**
- Rad:** Je nach Wetterlage 4 x in der Woche geführte, landschaftlich reizvolle, ausgearbeitete Touren in bis zu mind. 3 verschiedenen Leistungsgruppen. Mindestteilnehmer: **3 pro Trainingsgruppe**
- Techniktraining, Ausdauer und Kraftausdauer stehen hier im Vordergrund.
- Schwimmen:** Je nach Wetter mind. 3 x in der Woche schwimmen im Freibad des Hotels Marinetta. Von 7.30-9.00Uhr.
- Preise:** **260,00 €** pro Woche/Person für die oben aufgeführten Leistungen  
**380,00 €** für 2 Woche/Person inkl. Radtrikot und Lauf-T-Shirt bei Buchung bis zum 1.Januar 2021
- Leistungsdiagnostik:** Nach Absprache möglich. Kosten nicht im Umfang enthalten.
- Ambiente/Extras:** Verschiedene Familien Gemeinschaftsfahrten (Auto/Rad) zu den Städten wie z. B.:Volterra, Bolgheri, San Gimignano, Sassetta, Livorno, Siena, Lucca, Golf von Barati (Populonia). Weinprobe/Olivenölprobe in Bolgheri, Besuch des Marktes in Cecina
- Gemeinschaftsfahrten und Extras:**  
Termine nach Absprache vor Ort

## Anmeldung zum Trainingscamp 2021 Toskana

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich buche folgende Leistungen (bitte ankreuzen und/oder ausfüllen):

Kinderbetreuung:(5€pro Std./Kind).....Anzahl Kinder Einzelzimmer: ..... Doppelzimmer:  
1 Erw.+1 Kind bis 14 Jahre (bitte Zimmerpartner/in mit angeben)..... Doppelzimmer:( bitte Zimmerpartner/in mit angeben)..... Doppelzimmer mit Zustellbett:  
2 Erw.+1 Kind bis 14 Jahre (bitte Zimmerpartner/in mit angeben)..... Doppelzimmer mit Zustellbett: .....   
2 Erw. +2 Kinder bis 14 Jahre (bitte Zimmerpartner/in mit angeben)Doppelzimmer mit Zustellbett: .....   
3 Erwachsene (bitte Zimmerpartner/in mit angeben)Familienzimmer mit 2 Räumen: .....   
Für 3-4 Personen (bitte Zimmerpartner/in mit angeben)

Radtrikot / T-Shirt Größe bitte ankreuzen. XS S M L XL XXL

Anreisetag: ..... Abreisetag: .....

Trainingspaket : ( 260 €/Woche, 380 € für 2 Wochen)..... Nur Begleitperson, KEIN Training: ..... Sie wollen nur mit uns trainieren? ..... **Nur Training: 1 Woche 300 € 2 Wochen: 410 €**Wir bitten um verbindliche Anzahlung von 50 % bei Buchung auf das Konto:

Banca di Credito Cooperativo di Castagneto Carducci SCRL Filiale di Vada –

IBAN: IT 21 T 08461 25101 000010047777 –

BIC SWIFT: CCRTIT2TCAS - Empfaenger "Hotel Marinetta SRL"

**Verwendungszweck: Name , + Gruppe Mantyk**Der Restbetrag muss bis zum **13.03.2021** auf das oben angegeben Konto eingezahlt werden.**Stornobedingungen:** 14 Tage vor Anreise wird die Anzahlung von **50% nicht mehr zurückerstattet.**Stornierung 7 Tage vor Anreise **wird 100%**, während dem Aufenthalt im Hotel und bei frühererAbreise wird **100% angefordert**

Datum

Unterschrift

**Haftungsausschluss und Datenschutz**

Die Teilnahme an allen Kursen bei [leichterlaufen.de](http://leichterlaufen.de), [leichterradfahren.de](http://leichterradfahren.de), [leichterschwimmen.de](http://leichterschwimmen.de) und [leichtertriathlon.de](http://leichtertriathlon.de)

erfolgt auf eigene Gefahr.

Der Veranstalter haftet nicht für jegliche gesundheitliche Folgen oder Sachschäden aller Art.

Der Teilnehmer bestätigt, dass keine ärztlichen Bedenken gegen körperliche Aktivitäten - insbesondere Laufen, Rad fahren und Schwimmen - bestehen und der Teilnehmer Sport gesund ist.

Dieser Haftungsausschluss hat ebenfalls Gültigkeit für alle Veranstaltungen außerhalb des regulären Kursprogrammes (u. a. Probetraining, Einzeltraining, Seminare, Hin- und Rückfahrten von Veranstaltungen aller Art, o. ä.)

Der Teilnehmer \_\_\_\_\_ hat den vorliegenden Einverständniserklärung für die Anfertigung von Foto- und Videoaufnahmen  
Aufnahmezweck: Erstellung von Fotos und/ oder Videos zur Analyse und Bewertung / Werbung . Aufnahmedatum vom 27.03.-10.04.2021 Aufnahmeland Italien. Ersteller Leichterlaufen.de

Verwendungsart: Fotos/ Videos werden Facebook, YouTube, Instagram und auf den Seiten von Leichterlaufen, Leichtertriathlon, Leichterschwimmen, Leichterradfahren eingesetzt.

Hiermit erkläre ich,

Name: \_\_\_\_\_

Geboren am: \_\_\_\_\_

mich damit einverstanden, dass die oben bezeichneten Foto- und/oder Videoaufnahmen vom mir angefertigt, zum genannten Zwecke kostenlos eingesetzt und wie aufgeführt verwendet werden dürfen. Aus einer ggf. erteilten Zustimmung zur Veröffentlichung leite ich keine Rechte(z.B. Entgelt) ab.

Haftungsausschluss gelesen und akzeptiert

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Unterschrift Erziehungsberechtigter: \_\_\_\_\_

**Für Deine Notizen:**