

Seniorentrainingslager in Igea Marina vom 26.04. – 02.05.2009

Grundinformationen:

- Maximale Teilnehmerzahl 18 Personen, mind. 12 Personen (aktueller Stand 16.2.2009, 8 Personen)
- Unterbringung in Doppelzimmern im 3 Sterne Hotel AcquaMarina in Igea Marina (rund 15 Kilometer nördlich von Rimini)
- Kosten Trainingsbetreuung und Hotel für 1 Woche incl. Vollpension 350,- €
- Anreise in Kleinbussen und Privat-PKW (hier muss mit rund 30-35,- Euro pro Person für Sprit und Mautgebühren an Nebenkosten gerechnet werden)
- Es werden an der BAB 2-3 Zusteigemöglichkeiten angeboten werden
- **Anmeldeschluss ist der 31.03.2009** unter der Rufnummer von Herrn Gerhard Schlee **0170 451 9109**, mailto: gerhard.schlee@web.de, oder alternativ bei Willi Wahl ab 20:00 Uhr unter Telefon **09195/2567**

Das Hotel AcquaMarina ist in privater Hand der Familie Gori und ist bei seinen Gästen nicht nur wegen der guten Küche sehr beliebt. Gastfreundschaft wird hier groß geschrieben.

Für uns stehen grundsätzlich zwei Stadien zur Trainingsgestaltung zur Verfügung. Laufanlagen, und Leichtathletikanlagen sind vorhanden und in gutem Zustand. Für die Langstreckler stehen genügend schöne Trainingsstrecken, sowohl vom ebenen bis hügeligen Gelände - Richtung San Marino - zur Verfügung. Es wird mit Sicherheit jeder auf seine Kosten kommen.

Folgende Trainingselemente werden angeboten:

- Schnellkrafttraining
- Sprint und- Ausdauertraining
- Dehnung und Stretching
- Stabilisationsübungen
- Training der Kraftausdauer
- Lockerungs- und Entspannungsgymnastik mit Musik
- Lauf ABC
- Funktionsgymnastik

Geplanter Reiseablauf:

Anfahrt am 26.4.09 mit Start um 07:30 Uhr in Höchststadt, Fahrt mit Zwischenstopps über die BAB 3 , weiter über den Brenner, weiter bis auf die A1, ihr folgend bis Ausfahrt Igea Marina (ca. 900 km)
Ankunft am späten Nachmittag (je nach Verkehrsverhältnissen)

Rückfahrt am 2.5.09 gegen 08:00 Uhr auf umgekehrter Fahrtroute mit einer geplanten Rückkunftszeit am frühen Abend in Höchststadt.

Für weitere Fragen zum Trainingslager der Senioren stehen Ihnen Herr Schlee und Hr. Wahl gerne unter den oben angegebenen Rufnummern zur Verfügung.