

## TRAININGSLAGER KROATIEN 2015



### Woche 1 - Triathlon-Trainingslager 11.04. – 18.04.2015



### Woche 2 – RUN/SWIM-Trainingslager 18.04. – 25.04.2015



### MEDULIN – Hotel Park Plaza Belvedere \* \* \* \*

#### Hotel und Lage:

Im wunderschönen Dörfchen Medulin, 8 km von Pula entfernt, befindet sich das neurenovierte Hotel Park Plaza Belvedere. Das Hotel liegt direkt am Strand und bietet einen prachtvollen Ausblick auf einen grünen und hunderte Jahre alten Pinienwald oder einen türkisblauen Meeresblick an.



Bestehend aus zwei Flügeln und 427 komfortablen und modern eingerichteten Zimmern, die sich auf vier Etagen verteilen, einer Lounge Beach Bar mit zwei Terrassen, einem Swimmingpool und dem Meer, das Ihnen direkt vor der Nase liegt, bietet das neurenovierte Hotel eine Menge Raum für auch sportliche Aktivitäten. Wunderschöne

Laufwege im Pinienwald sind ebenso möglich, wie Intervalltraining auf der nahe gelegenen Laufbahn.



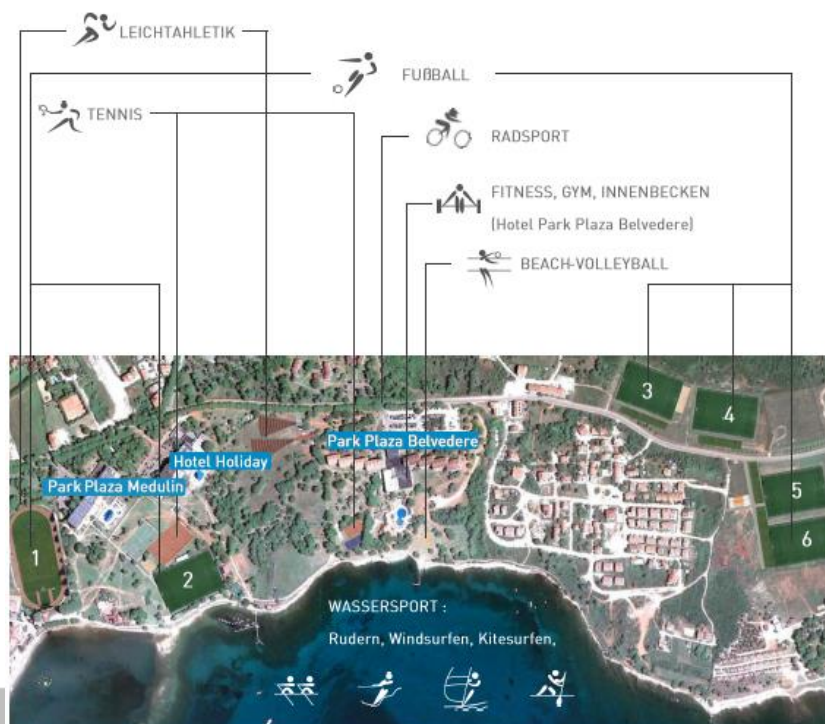
### Zimmerbeschreibung :

alle 318 Zimmer sind mit Dusche/WC, Direktwahltelefon, Satelliten-TV, Minibar, Klimaanlage, Internetanschluss, Safe und Fön ausgestattet.



### Sportliche Rahmenbedingungen:

#### MEDULIN SPORT-MAPPE



Medulin ist der perfekte Ort um sich für die kommende Triathlon Saison in Form zu bringen. Über die Winter- und Frühjahrsaison herrscht minimaler Straßenverkehr und das Klima ist durch sonniges und warmes Wetter mit einer durchschnittlichen Tagestemperatur von 10° gekennzeichnet.

Die hervorragende Ausstattung wie verschiedene Laufstrecken, eine von Meeresströmungen geschützte Bucht, Gym- und Fitnessbereich mit einem beheizten 25m-Meerwasserpool ermöglichen qualitativ hervorragendes Training.



#### Radfahren:

Ob für Anfänger, oder Profis - in Medulin können die Fahrradtouren für alle Ebenen gewährleistet werden. Es gibt verschiedene Tagesrouten mit unterschiedlichen Distanzen, ideal an den individuellen Trainingsbedarf ausgerichtet.



## Hotel + Trainingsbetreuung

### Leistungen/Woche:

- 7 Übernachtungen im Hotel Park Plaza Belvedere \* \* \* \* Halb/Vollpension
- Alkoholfreie Getränke zu den Mahlzeiten
- Nutzung des Fitnessraums und des 25m-Hallenbads mit beheiztem Meerwasser
- Materialraum zur Aufbewahrung von Trainingsutensilien/Fahrradabstellraum
- Nutzung Besprechungsraum
- Nutzung der Self-Service-Wäscherei
- Trainingsbetreuung (Radtraining mit Trainingsempfehlung/tägliches Schwimm- und Lauftraining mit Trainer/Allg. Athletiktraining)

**1 Woche Trainingslager mit Halbpension im Doppelzimmer = € 465**

**Zuschlag für Vollpension/Woche = € 63**

**Zuschlag für Einzelzimmer/Woche = € 105**

Kinderpreise, sowie Unterkunftspreise für Begleitung (Ehepartner) sind bitte gesondert anzufragen.

### Optional vor Ort:

- Laktatdiagnostik am Feld
- Personal Einheit Swim mit Video-Schwimmstilanalyse

### Sonstiges:

Die Eigenanreise ist individuell zu organisieren.

Check in ist Samstag, jeweils ab 14:00 Uhr. Treffpunkt und organisierter Start des Trainingslagers ist jeweils Samstag um 17:00 Uhr in der Lobby des Hotels.

### **Anmeldung:**

Verbindlich bis spätestens 5. Oktober unter [office@trumer-leistungsdiagnostik.at](mailto:office@trumer-leistungsdiagnostik.at) mit folgenden Angaben:

Vorname, Nachname, Adresse, Tel., E-Mail, Geburtsdatum, Doppelzimmer/Einzelzimmer, Vollpension, Halbpension (Angabe Trainingsziel, Saisonhöhepunkt), Woche 1 oder 2  
Mit der Anmeldebestätigung erfolgt die Zahlungsaufforderung.

Auf ein TOP-Trainingslager mit Euch freuen sich  
Eveline und Bernd Kriechhammer!