

TRAININGSLAGER MILANO MARITTIMA

OSTERN 2023



Leichtathletik
Abteilung



Nach dreijähriger Corona bedingter Pause bietet die Leichtathletik Abteilung des VfL Waiblingen wieder ein Trainingslager über Ostern an – da es noch freie Plätze gibt, sind in diesem Jahr auch alle laufbegeisterte Personen außerhalb der Abteilung herzlich willkommen



Alle Laufbegeisterten und Leichtathletik Interessierten haben die einmalige Möglichkeit unter professioneller Anleitung von Trainer*innen und erfahrenen Athleten am Trainingslager teilzunehmen.

Das Trainingslager vom 06. bis 14. April führt insbesondere die Laufgruppe nach Milano Marittima (Emilia-Romagna), aber auch Mehrkämpfer konnten in den letzten Jahren immer wieder in den Genuss der hervorragenden Bedingungen vor Ort kommen. So trifft man in Milano Marittima und Cervia für gewöhnlich sehr viele bekannte Gesichter verschiedener Baden-Württembergischer Vereine.

Vor Ort können individuell, dem Leistungsstand entsprechend, kleine Trainingsgruppen gebildet werden. Hier ist für alle etwas geboten. Vom 14-jährigen Nachwuchsathleten über den ambitionierten Jugendlichen und Erwachsenen oder Eltern die mal wieder

etwas aktiver sein möchten – die ausgedehnten fußläufig erreichbaren Pinienwälder rund um Milano Marittima laden zu ausgedehnten Dauerläufen und Spaziergängen ein. Nach den Trainingseinheiten geht es anschließend für gewöhnlich zum 50 Meter entfernten Strand zum Kneipen oder noch in die hoteleigene Sauna oder das Dampfbad.

Und auch Dolce Vita kommt im Trainingslager nicht zu kurz. Versorgt werden wir mit Vollpension im Hotel, jedoch bietet Milano Marittima einige Möglichkeiten die berühmte Dolce Vita in vollen Zügen auszukosten: Nachmittags einen Kaffee am Hafen oder Abends ein leckeres Eis in der Stadt oder einen geselligen Abend in der gemütlichen Hotellobby. Auch Tagesausflüge in die nähere Umgebung (z.B. nach San Marino) können eine willkommene Abwechslung im Trainingsalltag sein.

Das Hotel Belletini

Hotel Belettini | Via VIII Traversa |
48015 Milano Marittima

<https://www.bellettinihotel.it/de-DE>



4 Sterne Hotel
Einzelzimmer
Doppelzimmer
Mehrbettzimmer
Vollpension
Pool
Wellnessbereich
Strandzugang

INFORMATIONEN & ANSPRECHPARTNER



Rückfragen & Anmeldung:

Frederick Kämpfert

kaempfert@leichtathletik-waiblingen.de

+49 157 30638865



Rückfragen:

Kai Schaupp

schaupp@leichtathletik-waiblingen.de

+49 176 53372105



**Leichtathletik
Abteilung**



Wann?

Anreise: ab Donnerstag, 06. April 2023 (Nachmittags)

Abreise: bis Freitag, 14. April 2023 (Vormittags)

Wer?

- alle laufbegeisterten Personen ab 18
- alle laufbegeisterten Personen ab 14 mit Begleitung der Eltern
- alle laufbegeisterten Personen ab 14 ohne Begleitung der Eltern, wenn diese aus dem alltäglichen Leichtathletik Training bekannt sind

Anreise:

Individuell oder in Fahrgemeinschaften (gerne organisieren wir Fahrgemeinschaften)

Kosten Übernachtung & Vollpension:

EZ: 98 € | DZ: 83 € | 3-4er Zimmer: 78 € zzgl. Kurtaxe 2 € die ersten 7 Tage pro Person und Tag (abzgl. Zuschuss der Abteilung)

Die Preise sind kalkuliert für die bisherigen Teilnehmerzahlen, sollten wir noch 15 – 20 Teilnehmer bekommen, reduzieren sich die Preise erheblich!

Anmeldung:

Bis zum 31.01. an Frederick Kämpfert mit folgenden Angaben:
Name | Anzahl Personen | Zimmerart | An-/Abreisetermin

Zuschuss:

Wir bezuschussen das Trainingslager für Abteilungsmitglieder mit einer angemessenen Summe. Nichtmitglieder der Abteilung können nachträglich bezuschusst werden, wenn diese bei einer unserer Veranstaltungen helfen:

- 07.05.2023 Waiblinger Stadtlauf
- 22.07.2023 Teamliga (U8, U10, U12)
- 13.09.2023 Waiblinger Firmenlauf
- 24.09.2023 Remstal Marathon

WIE SIEHT EIN TAG IM TRAININGSLAGER AUS?

Individuelle Trainingspläne, keine Angst, es gibt auch mal einen freien Tag oder nur eine Trainingseinheit.

Hier ein Beispiel für einen ambitionierten Läufer:

- Frühstück gegen 8:00
- Erste Trainingseinheit um 10:00
 - z.B. Dauerlauf 45 Minuten
 - Dehnen
 - Lauf ABC
 - Steigerungsläufe
 - Kneipen im Meer
- Mittagessen um 12:30
- Zweite Trainingseinheit um 16:00
 - 15 Minuten Einlaufen
 - Intervalle im Wald
 - Auslaufen und Kneipen im Meer
- Abendessen um 18:30
- Spaziergang und Eis in der Stadt