

La Santa Lanzarote 2016



Trainingslager der Schwimmschule Großmann

in Kooperation mit
DSV Stützpunkt Rhein-Main (Wiesbaden)
HSV Landesstützpunkt
Schwimm-Club Wiesbaden 1911 e.V.



SCHWIMM-CLUB
WIESBADEN



**Schwimmschule
Cathleen & Oliver Großmann**

schwimmschulegrossmann@online.de

La Santa Lanzarote 2016



2 /

Informationsblatt

Zeitraum/Flüge

Zeitraum: 05.01. - 17.01.2016 (nur teilweise Weihnachtsferien)

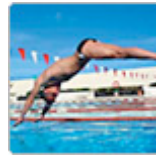
**Anreise erfolgt am 05.01.2016 mit Flug (XXX) von Frankfurt nach Arrecife
Abflug: 06.45 h**

**Abreise erfolgt wahlweise am
12.01. oder 17.01.2016 mit Flug (XXX) von Arrecife nach Frankfurt
Ankunft: 16.40 h
jeweils ab/an Terminal 1)**

Bitte PÜNKTLICH 90 Minuten vor Abflug in Terminal 1 am Check-In Schalter eintreffen.

Das maximal zulässige Gewicht der Reisetasche ist 20 kg. Sollte bei jemandem ein höheres Gewicht festgestellt werden, müssen die anfallenden Übergepäck-Kosten vor Ort am Check-In Schalter durch den Eigentümer selbst bezahlt werden.

La Santa Lanzarote 2016



3 /

Unterbringung

Die Sportler werden in Dreibett- bzw. Vierbettappartements untergebracht. Die Appartements müssen regelmäßig aufgeräumt werden und werden auch entsprechend kontrolliert. Schäden müssen umgehend dem Betreuer mitgeteilt werden.

Ein Wunsch zur Unterbringung im Drei- oder Vier-Bett-Appartement kann auf der Anmeldung unverbindlich geäußert werden, eine entsprechende Berücksichtigung erfolgt allerdings nur nach den vor Ort vorhandenen Möglichkeiten. Ein Appartement mit 2 Schlafzimmern kann zum Preis von 35 € / Person gebucht werden.

Bei Ankunft im Club La Santa wird die Zimmeraufteilung von Oliver Großmann vorgenommen.

Essen

Frühstück und Mittagessen werden von den Teilnehmern jeweils eigenverantwortlich auf ihren Zimmern zubereitet. Bitte denkt an Eure Nahrungsmittelergänzung!!!

Das Abendessen ist im Preis inbegriffen und wird gemeinsam eingenommen; eine Köchin wird die Gruppe begleiten. Die anfallenden Arbeiten bei der Vorbereitung des Abendessens bzw. auch beim Abwasch danach, werden gleichmäßig aufgeteilt und den einzelnen Sportlern zugewiesen. Ein Tausch untereinander ist ausgeschlossen.

Alle zwei Tage werden pro Teilnehmer 5 Liter Wasser gestellt.

La Santa Lanzarote 2016



4 /

Training

Das Training findet in einem der 2 beheizten 50-m-Außenbecken mit 8 Bahnen statt. Das Becken ist nagelneu und verfügt über top-moderne Startblöcke mit stärkerer Neigung.

Trainingszeiten Wasser

Die Trainingszeiten sind jeweils von 9.00 h - 11.00 h am Vormittag und von 15.00 h - 17.00 h am Nachmittag.

Trainingszeiten Land

Das Landtraining (3 Stunden/Tag) wird dem Kursangebot vom Club La Santa angepasst und vor Ort bestimmt. Wir werden z.B. Krafttraining machen und die möglichen Spielsportarten nutzen.

Hilfsmittel

Zum Schwimmtraining werden Brett/Flossen/Pullkick/Schnorchel/Hand- und Fingerpaddels benötigt. Für das Landtraining bitte an entsprechende Bekleidung denken.

Regeln für das Training

1. Pünktlichkeit!
2. Spaß!
3. Anweisungen befolgen!
4. Immer zunächst alles probieren

La Santa Lanzarote 2016



5 /

Kosten

Erfolgt die Anmeldung plus Anzahlung bis zum 01.10.2015 belaufen sich die Gesamtkosten pro Sportler für das genannte Trainingslager auf:

| | |
|----------|-------------------------|
| 970,00 € | für Kadersportler (a-e) |
| 995,00 € | für Sportler ohne Kader |

Darin enthalten sind: Flug / Unterkunft / Abendessen / Trainer / Wasser

Mit Eingang der Anzahlung in Höhe von 250,00 € bis spätestens 01.10.2015 wird die Anmeldung gültig.

Die Restzahlung muss bis spätestens 01.12.2015 überwiesen werden. Bei nicht fristgerechter Bezahlung verfallen Anmeldung und Anzahlung.

Eine Reiserücktrittsversicherung kann optional zum Preis von 15 € / Person abgeschlossen werden.

Freizeit/Unterricht

Die Sportler können ihre Freizeit zwischen und nach den Einheiten im Club selbst gestalten. Entsprechend sollten sie ihr Equipment mitnehmen.

Der mitreisende Lehrer-Trainer wird täglich 2 Stunden am Abend unterrichten.

La Santa Lanzarote 2016



6 /

Teilnehmer

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Aktive begrenzt. Als Trainer/Betreuer werden mitreisen:

Oliver Großmann
ein Lehrer-Trainer / ein Trainer
Köchin

Anmeldung

Das beigefügte Anmeldeformular sowie die Einverständniserklärung sind bis spätestens 19.08.2015, inkl. einer Kopie des Reisepasses/Personalausweises, an folgende Adresse der Schwimmschule Großmann zu schicken:

Nicola Ferrero, In der Ritzbach 3, 65510 Idstein
schwimmschulegrossmann@online.de

Schulbefreiungen

Eventuell nötige Schulbefreiungen werden von Frau Ferrero geschrieben;
bitte diese rechtzeitig per Mail beantragen!!
Die dazu notwendigen Eckdaten sind:

Name und Adresse der Schule / Name des Schulleiters
Name des Klassenlehrers / Bezeichnung der Klasse



Schwimmschule
Cathleen & Oliver Großmann

schwimmschulegrossmann@online.de