

## Schwimm- und Laufcamp in Bratislava 07.-10.12.2023

Das X- Bionic Training Center in SAMORIN ist in der Nähe von Bratislava und lässt sich von Amstetten in 2:15 Stunden mühelos auf der Autobahn erreichen.



Das ursprüngliche Reitsportzentrum ist perfekt ausgestattet, um Sportlern aller Leistungsklassen ein perfektes Umfeld zu bieten: von dem eigenen 5\*\*\*\*\* Hotel hat man direkten Zugang zum 25 m Indoor bzw 50 m überdachten & geheizten Outdoor-Pool, wo wir täglich ausreichend Bahnen reserviert haben.

Ebenfalls direkten Zugang findet man zum reichlich ausgestatteten Fitnesscenter. Auf 3 Ebenen findet man im X-Bionic Center alles für professionelles Krafttraining: topmoderne Technogym Trainingsgeräte, Hanteln und Maschinen in Hülle und Fülle! Ausdauergeräte: Laufbänder, Ergometer und Spinning-Maschinen! Trainingsräume für Gymnastik und Dehneinheiten



Einen Steinwurf entfernt liegt das Leichtathletikstadion mit einer 400 m und einer 200 m Laufbahn. Eine Besonderheit ist der integrierte „100 m Keil“, auf dem man sowohl Bergaufläufe als auch Bergabsprints trainieren kann. Außerdem hat man die Möglichkeit am angrenzenden Donauradweg lange, ruhige Grundlagenläufe zu trainieren.

Das Hotel bietet alles, was das Herz begehrt: mehrere Restaurants laden zwischen den Trainingseinheiten zum Schlemmen ein, Regeneration findet man im Wellnessbereich oder in einer der Massagekammern. Wem langweilig ist, der kann sogar ins hauseigene Kino gehen!! Abends bieten eine Bar, eine Bowlingbahn und ein Billardraum Möglichkeit zum geselligen Beisammensein. Auch die Verpflegung im Rahmen der angebotenen Vollpension ist eine hochwertige, kulinarische Bereicherung für den Gaumen: in Buffetform kann man schlemmen so viel man will!

Noch bessere Eindrücke vermittelt das Video:  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_hdEISDyQ3g](https://www.youtube.com/watch?v=_hdEISDyQ3g).

## Das Trainingscamp 2023:

Das 3,5-tägige Trainingscamp startet am Donnerstag, 07. Dezember 2023 am späteren Nachmittag. Die letzte Trainingseinheit wird am Sonntag, 11. Dezember zu Mittag zu Ende sein.

- ➔ Bei Zeitmangel kann auch erst am Donnerstag (08. Dezember) angereist werden! Diese Alternative muss bei der Buchung jedoch explizit angeführt werden!

Trainer vor Ort:

Keller Bernhard	(Gesamtleitung)
Anita Entner	(Schwimmtraining)
Klaus Vogl	(Lauftraining)
Carolina Sandhofer	(Lauftraining)
Martin Leirer	(Schwimmtraining)

Je nach körperlicher Leistungsfähigkeit und Interesse werden täglich 2-3 Trainingseinheiten angeboten: Techniktraining für Schwimmen, Ausdauertraining Schwimmen, Lauftechnik, Laufintervalle, Rumpfstabilisation, Krafttraining. Das detaillierte Trainingsprogramm wird in der Woche vor dem Camp an die Teilnehmer versandt. Natürlich kann auch bei Bedarf selbständig trainiert werden

Das Angebot beinhaltet neben den angebotenen Trainingseinheiten die kostenlose Benutzung der Trainingsstätten, 3 Übernachtungen im Hotel des X-Bionic Training Centers mit Vollpension (!) in Buffet Form.

Bei den Unterkünften handelt es sich um ausgesprochen geräumige Komplexe: jede „Unterkunft“ hat 2 Schlafzimmer und ein gemeinsames Bad. Die Unterkünfte können mit bis zu 4 Personen (= 2 Doppelzimmer & ein Bad) belegt werden. Das Camp kann ohne Hotel NICHT gebucht werden! Nicht inkludiert (jedoch gegen Aufpreis vor Ort buchbar) ist die Nutzung des Wellness-Bereiches, Massage, Softdrinks zu den Mahlzeiten, Bowling und Billardraum.



## Die Kosten:

Der Preis setzt sich zusammen aus:

- ➔ Hotelkosten
- ➔ Trainingspauschale (Pool- und Trainerkosten)

Nachwuchsatleten **RATS Amstetten**: pauschal € 250.- (inkl Hotel & Trainingspauschale)

Erwachsene RATS Amstetten Mitglieder: minus € 50.-

Landes- und Perspektivkader Nachwuchs: Förderung wird noch bekannt gegeben

### Hotelkosten pro Person für 3 Nächte (07.-10.12.2023) inkl Vollpension:

Einzelzimmer	€ 569.- (eigenes Bad)
Doppelzimmer	€ 389.- (eigenes Bad)
Dreibettzimmer	€ 325.- (2 Schlafzimmer= DZ&EZ, ein gemeinsames Bad)
Vierbettzimmer	€ 299.- (2 Schlafzimmer= 2x DZ, ein gemeinsames Bad)

### Trainingspauschale & Poolkosten pro Person: € 90.-

Begleitpersonen buchen KEINE Trainingspauschale und kommen trotzdem in den Genuss der Vorzüge des Hotels

#### ALTERNATIVE

##### Hotelkosten pro Person für 2 Nächte (09.-11.12.2022) inkl Vollpension:

Einzelzimmer	€ 381.- (eigenes Bad)
Doppelzimmer	€ 261.- (eigenes Bad)
Dreibettzimmer	€ 229.- (2 Schlafzimmer= DZ & EZ, ein gemeinsames Bad)
Vierbettzimmer	€ 207.- (2 Schlafzimmer= 2x DZ, ein gemeinsames Bad)

Trainingspauschale & Poolkosten **pro Person** 08.-10.12: € 75.-

Anmeldungen und Infos unter [tria1@aon.at](mailto:tria1@aon.at)

#### Rücktritts- & Stornierungsklausel:

Ja, in Zeiten wie diesen ist so eine Klausel selbstverständlich!

Damit uns beiden klar ist, was passiert, wenn (wieder) etwas passiert:

- ➔ Wenn das Camp nicht stattfinden kann, weil wir auf Grund der COVID-19 Situation nicht nach Bratislava reisen dürfen, so werden € 25.-/ Person Bearbeitungskosten einbehalten, die als Gutschrift für ein weiteres Camp genutzt werden können
- ➔ Sollten sie das Camp aus persönlichen Gründen (bis 31 Tage vor Kursbeginn) stornieren müssen, bevor es noch angefangen hat, so bekommen sie ihr Geld zu 100% zurück!
- ➔ Wenn sie aus persönlichen Gründen das Camp zwischen 30 und 7 Tage vor Kursbeginn stornieren, so bekommen sie 80% der Gesamtkosten refundiert!
- ➔ Wenn sie aus persönlichen Gründen nach der 7 Tagesfrist das Camp stornieren, so bekommen sie 100% der Trainingspauschale und 20% der Hotelkosten refundiert
- ➔ Wenn der Kurs, aus welchen Gründen auch immer, unterbrochen oder abgebrochen werden, so erhalten sie den aliquoten Teil ihrer bezahlten Gebühr rückerstattet! (abzüglich € 25.- Bearbeitungsgebühr!)