

Schwimm- und Laufcamp in Bratislava 2024

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>.

Das Trainingscamp 2024:

Das Trainingscamp 2024 findet in den Herbstferien statt und wird vom 29. Oktober bis 03. November abgehalten. Die Dauer kann bei Bedarf auch individuell angepasst werden (s.u.)!

Trainer vor Ort:

Keller Bernhard	(Gesamtleitung & Schwimmtraining)
Stefan Mihaly	(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 inkl Vollpension, unlimitierter Eintritt ins Gym
 - Check In ab 15:00 Uhr, Check Out bis 10:00 Uhr
- ➔ Trainingspauschale (Pool- und Trainerkosten)

Hotelkosten pro Person für 5 Nächte (29.10.-03.11.24):

Einzelzimmer	€ 899.- (Schlafzimmer, Wohnzimmer, eigenes Bad.)
Doppelzimmer	€ 609.- (Schlafzimmer, Wohnzimmer, eigenes Bad)
Dreibettzimmer	€ 529.- (2 Schlafzimmer= DZ&EZ, ein gemeinsames Bad)
Vierbettzimmer	€ 479.- (2 Schlafzimmer= 2x DZ, ein gemeinsames Bad)

5 Tage Trainingspauschale & Poolkosten pro Person: € 150.-

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

ALTERNATIVE: bei Buchung bitte den genauen Reisezeitraum angeben!

Hotelkosten pro Person pro Nacht:

Einzelzimmer	€ 183.- (eigenes Bad)
Doppelzimmer	€ 125.- (eigenes Bad)
Dreibettzimmer	€ 110.- (2 Schlafzimmer= DZ & EZ, ein gemeinsames Bad)
Vierbettzimmer	€ 100.- (2 Schlafzimmer= 2x DZ, ein gemeinsames Bad)

1 Tag Trainingspauschale & Poolkosten pro Person: € 30.-

Nachwuchsatleten **RATS Amstetten:** pauschal € 330.- (5 Tage im 4-Bettzimmer)
Erwachsene RATS Amstetten Mitglieder: minus € 50.-
Landes- und Perspektivkader Nachwuchs:

Anmeldungen und Infos unter 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:

- ➔ 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