

# Trainingslager Toskana 2012

**vom 31.03. bis 05.05.2012**

*komm in diesen 5 Wochen doch 8 oder 10 oder 14 oder 21 Tage*

*(An- und Abfahrt kannst Du „frei“ wählen)*

für Triathleten – Rennradfahrer - Läufer (vom Jugendlichen oder Einsteiger bis zum Profi

## **2 Trainingsmöglichkeiten bieten wir an:**

### **1.) Fünf geführte Radtouren für 25,- € mit unseren Rad-Guides**

egal in welcher „Leistungsgruppe“ Du oder dein Partner mitfährt, zum Capuccino treffen wir uns. Es wird mindestens 2 eventl. sogar 3 oder 4 Radguides geben. Du brauchst keine Landkarte mitnehmen – denn wir biegen immer richtig ab. Wir kennen die Naturschönheiten der Toskana u. zeigen diese Dir. Wir wissen - wo der Capuccino noch € 1,- kostet - oder wo es gute Brötchen mit Wildschwein und Käse gibt. Viele INSIDER-Tipp's gibt's von uns.

### **2.) Info's und Streckenkarten „vor Ort“ ohne weitere Kosten**

Du willst mal mit deinen Freunden alleine fahren – kein Problem. Wir geben Dir Landkarten und Info's mit.

**ganz - ganz WICHTIG !!!!!**

### **O H N E Stress ins Trainingslager – für SINGLES und FAMILIEN !!!!**

- o Es schließen sich immer Frauengruppen zusammen, die gemeinsam – während Du trainierst – dann mit dem Auto nach San Gimignano – Volterra – Pisa – Massa - Florenz oder . . . . . fahren.
- o Wir bieten einmal in der Woche an: TOSCANISCH ESSEN (19:30 bis 23:30 Uhr) 9 Gänge-Menü incl. Wein – Kaffee – Wasser Preis: € 25,--
- o Kinderspielplatz und weitere Sportmöglichkeiten (Tennis – Tischtennis – Fußball usw. in der Hotelanlage.
- o Alle 14 Tage (manchmal auch jede Woche) auf die Insel ELBA – während Du um die Insel fährst – kann deine Frau auf den Spuren von „Napoleon“ wandeln. Und für Deine trainingsfreien Tage können wir Dir auch noch Tipps geben !!! 😊
- o Hast Du eine „zulange“ Anfahststrecke – dann fliege doch !!! Zur Zeit bekommst Du noch einen Flug im einstelligen Eurobereich.
- o Wir werden eigene Rennräder (neu) vor Ort bereitstellen. € 15,-- pro Tag. Bei Buchung bitte Rad-Rahmengröße angeben. Pedale bitte mitbringen !! Sturzhelm nicht vergessen !!

**. INTERESSE - DANN LESE die DETAILS (S. 2 bis 4) .**

**V I E R „tolle“ Sachen können WIR versprechen**  
**Bildmaterial (Video-Clip)** im Internet unter: [www.triathlon-bayern.de](http://www.triathlon-bayern.de) dann auf Seniorensport

### 1. 25 verschiedene „Rad“-Strecken (und Variationen) „vom Feinsten“!

Die Region um Cecina bietet alles für anspruchsvolles Training: von flachen Küstenpassagen bis zu hügeligen und bergigen Tages-Etappen von 40 km bis 200 km. Ausfahrten alleine oder in geführten Gruppen mit orts- und streckenkundigen Radguides überwiegend auf verkehrsarmen Nebenstraßen (gleich hinter Cecina beginnend – der Anfahrtsweg zwischen 1,5 und 4,5 km) durch das reizvolle Hinterland mit malerischen Bergdörfern, die auch mal zum Verweilen (Capuccino) einladen. Je nach Wunsch kann die Ausfahrt eher sportlich (Grundlagen- bis Kraftausdauer) oder als Sightseeing gestaltet werden. Auch eine Insel-Radrunde auf Elba - inklusive gemeinsamer Überfahrt mit der Fähre – wird auf Wunsch organisiert. Die Radtouren werden vorher besprochen (auf Medienwand möglich) und es werden Karten (1 : 150.000) ausgegeben.

Für die „Kraftausdauer“ haben wir u.a. einen 6 km langen Berg (nach Sassa) anzubieten.

### 2. Die „Lauf“-Strecken (laufen wie auf Watte)

Ausgedehnte Pinienwälder mit fünf vermessenen Laufstrecken von 5 km bis 12 km, die auch untereinander verlängert werden können. Es können kleine – schmale – hügelig - einsame oder breite flache Wege (für Sprint´s) gewählt oder kombiniert werden. Die Wege bieten auch Ausblick auf´s Meer – demzufolge kann auch ein Strandlauf mit eingeplant werden. Vom „La Cecinella“ bis zur Laufstrecke sind es ca. 400 m bis zum Meer ca. 600 m.

### 3. Anreise mit Auto oder Flugzeug – Fahrräder - Buchungen.

Auto: Anfahrtsbeschreibungen ab München bzw. Freiburg nach Cecina kommen im März auf Wunsch. Wenn „Fahrgemeinschaft“ gewünscht – dann können wir zu anderen Athleten einen Kontakt herstellen.

Mit den Fluggesellschaften TUIFly oder mit der Ryanair kann man „preiswerte“ Flüge von mehreren Städten nach Pisa buchen. Unbedingt nach den Kosten für den Radtransport fragen, denn inzwischen kostet ein Rad ca. € 100,- hin- und zurück. Schau nochmal auf S. 1 – denn eine Radmiete – vor Ort – kommt wahrscheinlich billiger.

Über die Flüge kann man sich auch unter [www.protrainingtours.de](http://www.protrainingtours.de) informieren.

Von Pisa nach Cecina kommt man preiswert & schnell mit dem Zug oder wir organisieren entsprechende Fahrgemeinschaften. Pro Person für ca. 45 km ab € 25,- (Preis bei mind. 2 Personen) – ab 3 billiger.

### 4. Organisation und Urlaubsprogramm für Partner und Familienmitglieder

Jeder Teilnehmer kann selbst bestimmen, ob und wann und an welchen sportlichen Aktivitäten er teilnimmt. Für trainingsfreie Tage stehen wir mit Ratschlägen für kulturelle (aber auch für Shopping – Sightseeing) Besuche in Volterra – San Gimignano – Pisa – Siena – Florenz oder oder . . . . . zur Verfügung. Aber auch „halb / halb“ ist möglich. Wir planen Radtouren nach Pisa & San Gimignano & Siena usw. und treffen dann zur Mittagszeit die Partner (mit einer Autofahrgemeinschaft unterwegs) zu einem gemeinsamen Capuccino, Essen oder Sightseeing.

Wenn gewünscht - gehen wir auch mit dir in einem einsamen Bergdorf „echt toskanisch“ Essen.

Während wir auf „Elba“ Radfahren gibt es für Andere ein Alternativprogramm. Besichtigung von Burg und der Festung (Napoleon) in Portoferraio.

### Mit welchen Kosten musst Du pro Woche im „La Cecinella“ (Küche immer dabei) rechnen:

**Apartment** – „Studio“ - (25qm): // **Bungalow** – „Bilo“ - mit 1 Schlafzimmer (30 qm):

mit 2 Personen € 198,- pro Person (\* € 24,-) // mit 3 Personen € 179,- pro Person (\* € 22,-)

mit 3 Personen € 159,- pro Person (\* € 18,-) // mit 4 Personen € 156,- pro Person (\* € 18,-)

**Apartment** – „Bilo“ - mit 1 zusätzl. Schlafz. (32 qm) // **Bungalow** - „Trilo“ - mit 2 Schlafzimmern (36 qm):

mit 3 Personen € 175,- pro Person (\* € 21,-) // mit 4 Personen € 159,- pro Person (\* € 19,-)

mit 4 Personen € 149,- pro Person (\* € 17,-) // mit 5 Personen € 139,- pro Person (\* € 17,-)

\* = Verlängerung pro Tag pro Person

Halbpension: (Frühstück und Abendessen) werden „vor Ort“ gebucht. Preis dürfte um die € 20,- pro Person und pro Tag liegen. Kinder bis 8 Jahre zahlen 50 % !!

Selbstkocher natürlich noch billiger !! In Cecina gibt es neben vielen kleinen (auch im „La Cecinella“) zwei große Supermärkte, mit tollen Fleisch- Obst und Fischtheken.

**Ausstattung der Apartments und Bungalows:**

Es ist eine moderne Hotelanlage (siehe Bild am Schluss) vom Apartment bis zu Bungalows, die von mehreren Personen (3 bis 6 Personen) benutzt werden können. Hier ist alles vorhanden, sogar Küche mit Koch- und Essgeschirr. Dazu Schwimmbad (24m) – Tennisplätze – kleines Fitness-Studio - Wellness- & Sauna - Basketball- & Volleyballfeld sowie ein kleiner Fußballplatz. Außerdem Restaurant bzw. Pizzeria und ein kleiner Supermarkt. Für den Hotel-Pool braucht man um diese Jahreszeit meist einen Neopren, aber es besteht die Möglichkeit das Hallenbad in Cecina aufzusuchen.

**INFO-Service im „La Cecinella“**

Begrüßungs-Treff am Anreisetag

INFO-Veranstaltung einmal in der Woche über Toskana / Veranstaltungen / was gibt es für Radstrecken

Trinkflasche

Radsportkarte

Rad-Depotraum

Tourenverschlage durch PRO.TRAININGTOURS-Personal

**Lagebeschreibung und Wetter in Cecina:**

Der Ort liegt am Meer, ca. 40 km südlich von Livorno und das Wetter (April: 18 bis 22 Grad) ist um diese Zeit für´s Radfahren und Laufen angenehm warm.

**Weitergehende individuelle sportliche Betreuung:**

Gerhard Müller wird in jedem Fall vor Ort sein. Dazu kommen noch weitere 2 bis 3 Rad-Guides.

Für die ganz schnellen Radler – haben wir dieses Jahr einen sehr guten Triathleten (25 Jahre) engagiert.

Erstmalig werden wir auch einen weiblichen Radguide haben. Im Hotel „Belvedere“ wird eine Radstation eingerichtet. Diese kann auch von den Teilnehmern des „La Cecinella“ benutzt werden.

Bitte lese auch die Angaben unter

**[www.protrainingtours.de](http://www.protrainingtours.de)**

dann auf TRIATHLON dann ITALIEN (Toskana – Cecina) dann auf graue Navileiste !!

Siehe aber auch unter RADSPORT

Buchung: über unseren Partner „Pro.TrainingTours“:

**[info@protrainingtours.de](mailto:info@protrainingtours.de)**

Fragen & Auskunft bekommst Du von **Gerhard Müller**

e-mail an: **[gerhard.mueller.46@t-online.de](mailto:gerhard.mueller.46@t-online.de)**

**Bildmaterial (Video-Clip)** von Hotel und Umgebung - zu sehen im Internet unter:

**[www.triathlon-bayern.de](http://www.triathlon-bayern.de)** dann auf „Senioren-sport“ – unter Trainingslager -.

EUER

Gerhard Müller - B T V Senioren-Sportwart -

XX

**Training in Eigenregie**

Gruppen, Vereine und Einzelpersonen können ihr Training natürlich eigenverantwortlich steuern.

Info´s – Betreuung auch durch Gerhard



**Ferienanlage "La Cecinella"**

Im Vordergrund die Bungalows – 24 m Schwimmbecken (daneben kleines Becken für Kinder) – darüber Restaurant und Verwaltung – oben rechts im Eck die beiden langen Häuser mit den Apartments - Im Hintergrund ein Teil des 5 km langen Pinienwaldes und unmittelbar dahinter (blau) das Meer.



**ENDE**