

Allgemeine Übersicht, Angebot & wichtige Hinweise zur Trainingswoche/n in der Toskana vom 30.(29.) März - 13. April 2024

I. Trainingsgebiet:

Costa degli Etruschi (Provinz Livorno) Nähe Cecina

II. Zeitpunkt:

Zweite Schulferienwoche der Osterferien von **Karfreitag, 29. März / Samstag, 30. März – Samstag, 05. April 2024**
und/oder **Samstag, 05. April – Samstag 13. April 2024**

III. Veranstalter:

outside1st / Guido Baur sports

IV. Angebot: (sportliches Angebot & allg. Betreuung) -

Aktuelle Änderungen vorbehalten!

- morgendliche **Gymnastik** und **alternative Trainingsmethoden** (Blackroll, Stretching, Yoga)
- Get Fit to RUN & Get Fit to CYCLE:** auf Sportart abgestimmtes **Athletiktraining:** Kraft - Koordination - Beweglichkeit
- verschiedene Spilsportarten** (Tischtennis, Volleyball, Badminton, Slackline, Strandfußball,...)
- Renntag** Ausfahrten in verschiedenen individuellen Gruppen

Wir bieten euch im Trainingsangebot:

3 spezielle Techniktrainings mit Tipps zu: Basic (Einsteiger), Fortgeschrittene & Experts mit Inhalten, wie Kurven fahren, Bergab, Bremsen, Gruppenfahren, Windschatten fahren "Belgischer Kreisel" und einem sowie einer Gruppen Einweisung zum Wochenbeginn

- Crossrad / Gravelbike** Trainingsparcours, Fahrtechniktraining, Tour am Meer, Toskanatrailtour,...
- Laufen** inkl. Techniktraining und ausgewählten Trainingsvorgaben
- Schwimmen** im Meer / im Trainingsbecken (je nach Wetterlage ggfs. ersatzweise im Schwimmbad)
- Triathlontraining:** Schnupper-& Einsteigertraining / für Geübte & Spezialisten / Wechseltraining / aerodyn. Sitzposition

Zusatzangebot (gegen Gebühr):

- täglich Massagen *Anmeldelisten vor Ort*
- Radvermessung - Leistungssteuerung - Leistungsdiagnostik - erweiterte Trainingssteuerung
- Beratung zu individuellen Trainingszielen
- Leihräder *ohne Transport*, pro Rad: Mitglied: 90€ /Wo, Nichtmitgl.: 120€ /Wo) *bei Buchung angeben*
- Radtransport (Leihrad 15€ / eigenes Rad 35€) *bei Buchung angeben*
- tägliches bike Service *durch unsere Guides (für Leihräder inklusive)*
- Intensivseminar Laufen mit Theorie & Praxisworkshop / ...

V. Preise:

Unterkunft + Trainingspaket (pro Person und Woche):

Casa Francesco: ab 339,00 Euro Mitglieder outside 1st */**/** Casa Toscana: ab 319,00€ für Clubmitglieder */**/**
Casa Francesco: ab 389,00 Euro ohne Mitgliedschaft */**/** Casa Toscana: ab 369,00€ ohne Mitgliedschaft */**/**

Bei Buchung von 2 Wochen 100,00 Euro Ermäßigung auf den Gesamtpreis!!!

Hunde gegen Aufpreis von 40,00 Euro nach Absprache **möglich.**

* *Angebot gilt nur solange freie Kapazitäten verfügbar sind!!! Regelung nach Anmeldung & Zahlungseingang!!!*

** *Einzelzimmerzuschlag +130 Euro p.P. (sofern Zimmerkontingent verfügbar)*

*** *die Apartments haben je 1-2 Einzelzimmer / Doppelzimmer sowie eine Wohnküche.*

Gegen einen Aufpreis von +50 Euro p.P. kann auch ein Apartment für 2 Personen gebucht werden

Der zusätzliche Karfreitag kann für 20€ p.P. zugebucht werden.

Reguläre Buchungspreise:

Casa Francesco: ab 389,00 Euro Mitglieder outside 1st */**/** Casa Toscana: 369,00 € für Clubmitglieder */**/**
Casa Francesco: ab 439,00 Euro ohne Mitgliedschaft */**/** Casa Toscana: 419,00 € ohne Mitgliedschaft */**/**

Anzahlung: Euro 150,00 p.P. bei Anmeldung Überweisung auf das Konto: Guido Baur sports,
Commerzbank München, IBAN: DE59 7004 0041 0371 2387 00 / BIC: COBADEFFXXX

Ermäßigung: Anmeldung & Restzahlung bis spätestens 31.01. 2024 (Zahlungseingang): -50€
Anmeldung & Restzahlung bis spätestens 09.02. 2024 (Zahlungseingang): -30€

Nachmeldung:Anmeldung und Zahlungseingang (Vollbetrag) nach dem 01.03.2024: +25€

Anmeldung: online unter www.outsidefirst.de/anmeldung/toscana

VI. Anlage / Unterkunft / Schwimmbad

Casa Toscana, & Casa Francesco - Via del Tripece - 57023 VADA / Cecina Mare, Italien

Appartementanlage mit möglicher Belegung zu je

A) 2-4 Personen B) 3-5 Personen C) 4-6 Personen pro Appartement,

sowie begrenzter Einzelzimmerbuchung möglich.

Die Apartments haben je 1 bzw. 2 Schlafräume sowie eine Wohnküche als Gemeinschaftsraum.

Die Zimmer sind als DZ (EZ gegen 130€/Woche Einzelzimmerzuschlag **eingeschränkt** verfügbar) buchbar.

Für die Fahrräder stellen wir einen abschließbaren Raum zur Verfügung.

Pavillons im Garten stehen den Teilnehmern für jegliche Aktivitäten zur Verfügung.

Das ehemalige Bauernhaus steht in ländlicher Umgebung, 1,6 km von Strand und Ortszentrum von Mazzanta entfernt. Vada 4,6 km. Vor dem Haus mit insgesamt 13 Wohnungen stehen hohe, schattenspendende Pinien. Pool mit Liegewiese und Sonnenliegen. Außengrill zur gemeinsamen Nutzung.

Im Casa Francesco sind alle Apartments mit fest eingebauter Heizung sowie mit Elektro- oder Gasöfen ausgestattet.

Das Casa Toscana hat keine feste Heizung. Wir stellen euch hierfür mobile Heizlüfter bereit.

Da Anlage verfügt über ein eigenes W-Lan. Alle Apartments sind mit Sat-TV ausgestattet.

Die Anlage ist eingezäunt bzw. mit Hecken umrandet, auf dem eigenen Parkplatz können die KFZ abgestellt werden.

Die gesamte Gruppe ist auf Gruppe Baur angemeldet.

Die Verteilung der Zimmer werden wir gemeinsam vor Ort durchführen.

Bettzeug sowie Handtücher können vor Ort gegen 11€ Gebühr geliehen werden

Wir bringen euch diese zu den Apartments mit (ansonsten sind diese selbst mitbringen).

Bitte haltet 40€ Kautions p.P. bereit.

VII. Selbstversorgung / Frühstück / Abendessen

Die Apartments verfügen über eingebaute Kochgelegenheiten. Gerne führen wir die Gruppen zum gemeinsamen

Abendessen (Kochen / Essen gehen) mit Hilfe von Infotafeln vor Ort zusammen. Die Küchen sind ausgestattet.

Geschirrtücher, Spülmittel, Wasserkocher etc. sind selbst mit zu bringen. Bestenfalls habt ihr bereits **vor der Ankunft** euer

Essen für Samstag & Sonntag dabei oder kauft im Supermarkt Eurospar in unserer Nähe in San Pietro in Palazzi ein -

Autobahnausfahrt SS1 Cecina Nord, Richtung Mazzanta, in Via F.D. Guerrazzi – genauere Anfahrtsbeschreibung vor Ort:

ansonsten Fragen hilft ☺.

VIII. Training

VIII.1. Trainingsbeginn

Am jeweiligen Samstag / Anreisetag (30.03. & 05.04.2024) wird jeweils eine ca. 15 minütige Gymnastik sowie ein erstes lockeres Auslaufen ca. 30 min / Rollen mit dem Rad (max. 75min) angeboten.

Inhalte: Gruppenorientierung & Lockern der von der Fahrt eingeroasteten Knochen für alle gemeinsam.

TEMPO allgemein: ruhig!!! Für Radler: Radgewöhnung, Grp.1 erste Gruppenerfahrung & Grp.2 Lockere Runde

VIII.2. Trainingsangebote / Abläufe und Inhalte

Vor Ort erhaltet ihr aktuelle Informationen auf den Newstafeln beim Check In,

Allgemeine Wochenübersichten Wann-Wo-Was, Radtouren sowie Trainingsvorschläge erhaltet ihr vor Ort.

IX. Ankunftstag

14:30 - 16:00Uhr:	Wir bereiten für euch einen kleinen Snack vor, damit ihr euch erst mal sortieren könnt und euch nach dem Beziehen der Appartements zum Sport vorbereitet: Zudem stehen für euch Getränke zur Befüllung der Radflaschen bereit
15:30 - 16:00 Uhr:	Angebot Radcheck, Materialpflege, Ausgabe der Leihräder & des Transportmaterials
16:30 - 17:45/18:00 Uhr:	Lockeres Training: Laufen oder Radfahren und Gymnastik
19:00 - 19:30 Uhr:	Infoabend zum Wochenablauf, Details zu den einzelnen Trainingsangeboten sowie Trainingstipps zur individuellen Gestaltung der Trainingswoche

Im Anschluss gemeinsames Abendessen ab ca.20:00 Uhr

Um uns gegenseitig besser kennen zu lernen, schlagen wir die Teilnahme am gemeinsamen ersten Essen vor.

Es ist geplant, dass wir gemeinsam Grillen. Die Kosten werden anteilig umgelegt.

X. Haftungsausschluss

Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Rechnung und Gefahr an der Trainingswoche teil. Ein Haftungsanspruch gegenüber dem Veranstalter besteht nicht. Die Teilnehmer sind vom Veranstalter nicht versichert. Jeder Teilnehmer hat bei Anmeldung davon Kenntnis und ist damit einverstanden. Die Teilnahme eines jeden einzelnen erfolgt in vollem Umfang auf eigene Gefahr und eigenes Risiko wie bei einem Privaturlaub.

Hinweis: Wir empfehlen eine Auslandskrankenversicherung inkl. Rücktransport sowie für alle Sportler allgemein gültig, eine Unfallversicherung.

XI. Anreise

Die Anreise erfolgt privat und / oder in Fahrgemeinschaften.

Bitte gerne bei der Anmeldung SUCHE / BIETE Mitfahrgelegenheit angeben.

Die Anlage steht Euch **ab Freitag, 29. März 2024** bzw. **Samstag, 05. April 2024** ab **13:00 Uhr** zur Verfügung.

Die Reisezeit beträgt ca. 8h bei ca. 800km Distanz: München - Brenner - Verona - Modena - Bologna - Florenz - Prato - Lucca - Pisa - Livorno - von Livorno Richtung Grossetto/Rom - von Schnellstraße ausfahren, Ausfahrt Cecina Nord - der Beschilderung nach Vada / (Nähe Cecina Mare) folgen.

XII. Informationen zur Region

Informationen zur Region, Radtouren, Wandertouren, unsere geplanten Touren, Kartenausschnitte,...

Wir werden euch auf www.outsidefirst.de / ITALIEN Trainingscamp Infos bereitstellen.

outside1st – outdoor sport & fitness club

Guido, Claudia & Team