

Sauerstofftraining im Hochgebirge des Pitztals

Das erste mal veranstaltet das Trainingszentrum BJAk in Kooperation mit dem ****Hotel Vier Jahreszeiten in Mandarfen/Pitztal ein erstklassiges Höhentrainingslager.

Das Höhentrainingslager wird in einem Zeitraum von 3 Wochen stattfinden, wobei auch jeweils nur 1 oder 2 Wochen gebucht werden können.

Es richtet sich an Laufanfänger, Hobbyläufer und Ambitionierte Läufer welche den Effekt des Höhentrainings im Hochgebirge erleben und aber auch für den Herbsthöhepunkt nutzen wollen.

Das Training wird entsprechend der Aufenthaltsdauer in der Höhe, bei 2 bis 3 Wochen mit entsprechender Akklimatisierung und bei 1 Woche ohne Akklimatisierung durchgeführt.

Die Trainingsstätten befinden sich in der Natur auf einer Höhe zwischen 1650m und 2500m, wobei das Haupttraining auf 2300m stattfindet.

Programm und Ablauf:

Termin: Es stehen Ihnen folgende Möglichkeiten zur Verfügung

- 1) Anreise 24.07.2010 Abreise 31.07.2010 = Erste Woche
- 2) Anreise 31.07.2010 Abreise 07.08.2010 = Zweite Woche
- 3) Anreise 07.08.2010 Abreise 14.08.2010 = Dritte Woche
- 4) Anreise 24.07.2010 Abreise 14.08.2010 = Drei Wochen
- 5) Anreise 24.07.2010 Abreise 07.08.2010 = Erste Zwei Wochen
- 6) Anreise 31.07.2010 Abreise 14.08.2010 = Letzte Zwei Wochen

Training:

Samstag bis Samstag: Gemeinsames Training im Trainingsparadies des Pitztals

Das Training wird abwechslungsreich in 1 bis 2 Trainingseinheiten täglich gestaltet. Es werden dabei alle Möglichkeiten der Bergwelt des Pitztals zum Training genutzt.

Der Leistungsfähigkeit entsprechend werden Leistungsgruppen gebildet, durch regelmäßige Messungen kontrolliert und professionell betreut.

Zur Betreuung stehen Ihnen:

Thomas Bosnjak als Trainer und Diagnostiker

Sibylle Feichtinger als Sportmasseurin und Seelentrösterin zur Verfügung.

Folgende Trainingsthemen werden durchgeführt:

- Koordinationstraining
- Schnelligkeitstraining
- Grundlagentraining
- Anaerobes Training
- Kraftausdauertraining, auch Laufspezifisches
- Möglichkeit zur Trainingskontrolle durch Laktatmessungen
- Möglichkeit zur Massage

Vorträge zu den Themen: Ernährung, Höhenttraining, Wettkampfplanung und Trainingssteuerung

Und in den Pausen oder am Abend finden sich auch genügend Möglichkeiten um bei einer Tasse Kaffee Diskussionsthemen durchzugehen.

Unterbringung:

*****Hotel Vier Jahreszeiten**

Familie Walser
Mandarfen 73
A-6481 St. Leonhard
Tel: 0043-5413-86361
Fax: 0043-5413-86361-5
E-mail: info@hotel-vier-jahreszeiten.at
Internet: <http://www.hotel-vier-jahreszeiten.at>

Infrastruktur:

Das Wellness-Hotel liegt am Fuße des Pitztaler Gletschers. Hier, in heiler und einzigartiger Natur erwartet Sie zu jeder Jahreszeit eine Fülle an sportlichen Möglichkeiten: Skifahren, Snowboarden, Wandern, Laufen, Trecking, Nordic Walking – die Urlaubsregion Pitztal bietet die unvergleichliche Naturarena für Ihren aktiven Urlaub. In unserer Wellness- und Beautyoase finden Sie und Ihre Familie Ruhe und ein Wohlfühlprogramm, das keine Wünsche offen lässt: Yoga, Massage, Qi Gong, Pilates, Meditation, Vitaltraining – grenzenlose Entspannung wird garantiert!

"Kulinarisch feiern" - Unsere 3/4 Verwöhn Pension

Frühstücksbuffet - Für einen guten Start am morgen
Mittagssuppe - Falls Sie mittags mal nicht unterwegs sind
Nachmittagsjause - Köstliche Kleinigkeiten zwischendurch
Abendmenü - Zum krönenden Abschluss

"Körperlich Wohlfühlen auf 1.100m² - Vital und Wohlfühloase

Schwimmen in 29°C Wärme auf 95 m² Wasserfläche

Relaxen im 34°C Außen- und Innenwhirlpool

Saunieren in 2 Schwitzstuben, in der Biosauna, der Familiensauna und in 2 Dampfbädern



Palais Mannstorff, Landstraße 32
A-4020 Linz
Tel./Fax.: 0732/947770
Mobil: 0676/5509794
E-Mail: office@bjak.at
www.bjak.at

Ruhen auf den Wasserbetten, im Pavillon mit offenem Kamin samt Blick auf den Mittagskogel (3 abgeschl. Ruheräume)

Bewegen im Cardio- und Gymnastikraum mit Blick ins Freie

Entspannen und sich sonnen im Feng-Shui-Garten, auf der Sonnenterrasse und im Innenlichthof

Wäscheservice für Läufer!!!

Reisekosten inkl. Unterbringung, Betreuung und Trainingseinheiten:

Vollpension im Doppelzimmer € 750,-

EZ Zuschlag: € 49,- Pro Woche!

ANMELDUNG: office@bjak.at mit der Angabe von Namen, Anschrift, Telefonnummer und E-Mail.

Nach Ihrer Buchung erhalten Sie von uns Ihre Bestätigung und eine genaue Durchführung der Trainingseinheiten.