

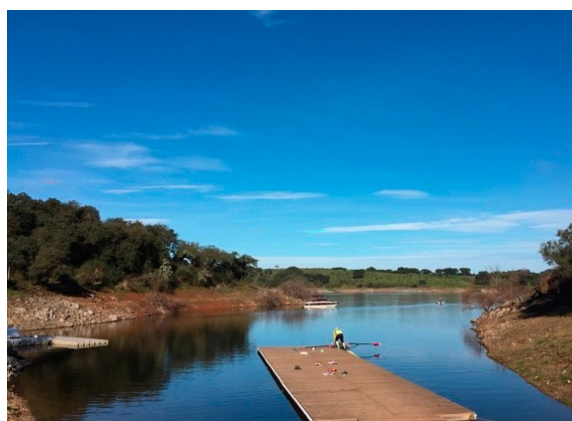
Trainingscamp in Portugal

6.- 13. Mai 2018

Rudern vom 7.-11.Mai, plus 2 freie Tage in Lissabon

Skiff und Doppelzweier Trainingscamp in Avis, im Alentejo im April 2018, für geübte Ruderer und solche , die es werden wollen.

Unter idealen Bedingungen auf den ruhigen Wassern von Avizaqua, möchten wir unsere Rudertechnik verfeinern und verbessern. Betreut von einem Coach, werden wir zwei Trainingseinheiten pro Tag in kleinen Gruppen, zum Teil mit Videoanalysen, absolvieren. Das Ruderzentrum von Herdade da Cortesia mit dem 55km langen See bietet uns dazu perfekte Voraussetzungen und ein Logis, wie man sich es komfortabler kaum wünschen kann, direkt am See gelegen. Luis Ahrens Teixeira hat von 1992-2004 seine Ruderkarriere mit 9 World Championships gekrönt und betreut nun die Trainings der Rudergäste.



„Our camps run over 4 days, with 7 water sessions, 2 to 3 video sessions and a motivational talk lead by our Olympian. To make sure that you have a great time we work in small groups, with a maximum of 8 athletes per camp. Each water session will give you the opportunity to scull where the top teams in the world train and be coached in a one to four ratio. We will also introduce you to some of the local culture via a wine tasting experience at one of the many alentejo vineyards in the Maranhão region. The hotel restaurant embraces the culinary tastes of the region.“

„Herdade da Cortesia“

bei Aviz gelegen bietet komfortable Zimmer und ein feines Restaurant, Swimmingpool und Kraftraum fehlen auch nicht. Zum Rudersteg und See sind es 200m.



Kosten:

Hotelzimmer EINZEL: 130 Euro pro Tag/Person
Hotelzimmer DOPPEL: 88 Euro pro Tag/Person
Coaching mit Boot: 150 Euro pro Tag/Gruppe
Bootsmiete Skiff: 38 Euro pro Tag/Person
Flug ZRH-Lissabon: ca. 280-320 CHF

Anmeldung: Spätestens bis am 30. Dezember 2017 an Dennis Savini, savini@srfo.to

Webseiten:

<http://www.avizaqqua.com/>

<http://www.herdadedacortesia.com/>