



Fünfte Auflage des einzigartigen deutschsprachigen Motocross Trainingscamp in Sardinien. Dank unserer langjährigen Erfahrung und unseren Bekanntschaften auf der Italienischen Insel sind wir in der Lage uns um alles zu kümmern. Training, Strecken, Übernachtungen, Abendessen, An- und Abreise können Sie direkt bei uns buchen.

**Zur Auswahl stehen vier Trainingsblöcke mit begrenzter Teilnehmerzahl:**

**Block 1**

**27.12.2022 bis 03.01.2023**

Der Ideale Trainingsblock für alle Motocross -Familien mit dem perfekten Mix aus professionellem Training und Urlaubs Feeling auf der Italienischen Mittelmeer-Insel.

Kurstage	6	Pausetage	2
Abendessen	7	Übernachtungen	7

**Block 1 - lang**

**27.12.2022 bis 06.01.2023**

Genießen Sie einen extra Pause Tag und zwei weitere Trainings Tage auf der Mittelmeer Insel.

Kurstage	8	Pausetage	3
Abendessen	10	Übernachtungen	10

**Block 2**

**08.01.2023 bis 14.01.2023**

Der Trainingsblock für unsere Racer und ambitionierte Hobbyfahrer. Im Zeitraum einer Woche geben wir den Teilnehmern die Möglichkeit sich perfekt auf die kommende Saison vorzubereiten.

Kurstage	6	Pausetage	1
Abendessen	6	Übernachtungen	6

**Block 3****15.01.2023 bis 21.01.2023**

Kurstage	6	Pausetage	1
Abendessen	6	Übernachtungen	6

**Block 4****22.01.2023 bis 28.01.2023**

Kurstage	6	Pausetage	1
Abendessen	6	Übernachtungen	6

Wenn Sie früher Anreisen oder später Abreisen möchten können Sie in Absprache mit uns ihr individuelles Programm zusammenstellen. Wir versuchen dabei so flexibel wie möglich zu sein

**Mit inbegriffen sind:**

- Trainingseinheiten
- Streckeneintritte
- Abendessen
- Frühstücksbuffet
- Kärcher-Anlage mit Druckluft
- Freizeitangebote in der Campinganlage

**Direkt bei uns buchen:**

- Fähre
- Übernachtungen

**Die Trainingstage setzen sich zusammen aus:**

- Technik Training auf Hartboden und Sand
- Spielerischer Umgang mit dem Motorrad
- Sprint-Training
- Rennsimulation mit Zeitmessung

## Tagesablauf

Jeder Tag beginnt mit dem gemeinsamen Morgensport in der Campinganlage. Die Trainingsgruppe fährt anschließend gemeinsam zu den verschiedenen Strecken.

Wir nutzen die warmen Mittagsstunden und sind meistens von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr auf den Strecken.

Den Rest des Nachmittags können die Kursteilnehmer selbst gestalten.

Abends können wir ab 18:30 Uhr im Restaurant essen. Zum Abschluss gibt es noch eine kurze Videoanalyse mit den Trainern.



## Strecken

Vom tiefen Sand zum roten Lehmboden bis hin zum Hartboden ist alles geboten. Wir verfügen über 12 Strecken die größtenteils in privaten Besitz sind oder öffentliche Strecken die wir mieten.



## **Trainer-Team:**

Unser Trainer Team besteht aus einer jungen Mannschaft die zusammen schon sehr viel in der Motocross Welt erlebt hat. Jeder Coach zeichnet sich durch einen sehr sauberen und effektiven Fahrstil aus und kann die Trainingsinhalte sachlich und vor allem leicht verständlich an jede Altersgruppe weitergeben. Einfühlungskraft, Kommunikation und Präzision sind uns sehr wichtig.

### **Alex Andreis**

Der 26-jährige MBmotors Fahrer bringt 20 Jahre Motocross Erfahrung auf internationalem Niveau mit sich und hat selbst schon mit verschiedenen Trainern aus ganz Europa zusammengearbeitet. Seit mehreren Jahren trainiert Alex Anfänger, Nachwuchsfahrer und Rennfahrer. Er weiß, was zu einer optimalen Wintervorbereitung dazu gehört und ist bekannt dafür, einen perfekten Fahrstil zu haben den er seinen Schülern gerne weitergibt.



### **Thomas „Tommy“ Neid**

Der 24-jährige Tiroler bringt 15 Jahre Erfahrung mit und konnte bereits in jungen Jahren große Erfolge feiern, darunter auch Vize-Staatsmeister 85cc. Neben seiner Rennsaison findet Tommy immer wieder Zeit sein Wissen an die Jugend weiter zu geben.



## **Professionelles Physio-Team**

Erstmals dabei ist unsere eigenes deutschsprachiges Physiotherapie Team bestehend aus Dennis Hijmering und Michelle Zünd.

Dennis ist seit jungen Jahren begeisterter Motocross Fahrer und hat vor einem Jahr sein Physiotherapie Studium abgeschlossen. Er betreut mehrere Athleten und weiß durch seine langjährige Erfahrung im Motocross was der Sport von unserem Körper verlangt.

Jeder Kursteilnehmer kann während des Camps eine kostenlose 20min Sitzung wahrnehmen. Termine kann jeder Kursteilnehmer mit Dennis und Carmen persönlich vereinbaren.



## Übernachtung im Village-Camping La Foce

Wir sind stolz darauf wieder mit dem vier Sterne Village-Camping La Foce in Valledoria zusammen zu arbeiten. Die Campinganlage befindet sich im wunderschönen Valledoria und zählt zu den größten und besten Ferienanlagen in Sardinien. Die gesamte Anlage ist nur für unsere Kursteilnehmer reserviert. Bei den Übernachtungen inbegriffen sind freie Nutzung der Tennis- und Fußballplätze sowie zwei Tretboote. Mit einer kleinen Greenfee ist auch der Golfplatz nutzbar der sich in der Campinganlage befindet. An den Pausetagen besteht die Möglichkeit in der Campinganlage an einem Tauchkurs teilzunehmen.



Zur Verfügung stehen drei verschiedenen Arten Mobilheime:

- Deluxe
- Elegant
- Comfort

### Die Deluxe Mobilheime



- Doppelzimmer und zwei Einzelbetten
- Küche für 4 Personen mit Sofa
- zwei Badezimmer
- Veranda
- Heizung
- Warmwasser
- TV
- Microwelle

*Handtücher und Bettwäsche bitte jeder selbst mitbringen.*

## Verpflegung

### Abendessen:

Erstmals haben wir heuer das „Ristorante e Pizzeria Merlin“ im inneren der Campinganlage geöffnet. Dabei wird uns der Chef mit sardischen Spezialitäten verwöhnen sowie Pizza aus dem Steinofen und spezielle Menüs für Kinder. Einen bis zwei Abende werden wir im Agriturismo Monte Istulargiu in der Nähe der Campinganlage speisen. Im Menü inbegriffen sind Vorspeise, Hauptspeise, Wein und Wasser sowie Nachspeise, Kaffee oder einen Grappa.



### Frühstück:

Ebenfalls bieten wir unseren Kursteilnehmern für 10€ ein tägliches Frühstücksbuffet im Camping eigenen Restaurant. Frische Croissants und Brot, Kaffee, Cappuccino, verschiedene Säfte, Jogurt, Müsli, Toast, Aufstriche und Eier mit Speck.

### Bar:

Die Camping-Eigene Bar wird täglich geöffnet sein und mit Getränken, Kaffee und Kuchen den Kursteilnehmern zur Verfügung stehen.



### Für weitere Infos und Preise

Alex Andreis  
[az-coaching@outlook.com](mailto:az-coaching@outlook.com)  
+43 660 9212837

