

GREGOR HAMMER
&
MARTIN BRUCKNER

TRAININGSLAGER KAPFENBERG SPORTHOTEL GRABNER

21.05.2010 – 24.05.2010

VORBEREITUNG AUF
SOMMERHOEHEPUNKT 2010



Selbstanreise:

Am Fr. 21.05.2010, bis spätestens 17:30
Uhr in Kapfenberg/Sporthotel
Treffpunkt Gugl: 14:30 Uhr
(Fahrgemeinschaften organisieren! Im
Trainerauto stehen 4 Plätze zur Verfügung)

Abreise/Abholung:

Am Mo. 24.05.2010, nach dem Frühtrai-
ning bzw. Mittagessen

Adresse Sporthotel-Grabner:

A-8605 Kapfenberg
Johann-Brandl-Gasse 25

Telefon: +43(0)3862/21 770-0

Fax: +43(0)3862/21 770-3

sporthotel-kapfenberg@tsk.at

TRAININGSGEMEINSCHAFT

Gregor Hammer
Telefon: +43 650 618 3 618
E-Mail: gregor.hammer@1lsk.com
E-Mail: tgj.schwimmen@gmail.com

DI Martin Bruckner
Telefon: +43 650 855 4 855
E-Mail: martin_bruckner@aon.at
E-Mail: tgj.schwimmen@gmail.com

Organisation: Martin Bruckner, Gregor Hammer

Trainer/Leitung: Gregor Hammer

Nominierte Sportler:

Filip Purgar (ASVL, 1994)
Philipp Espenberger (ASVL, 1997)
Philipp Matje (ADM, 1997)

Nominierte Sportlerinnen:

Magdalena Postl (LSK, 1995)
Victoria Schimpl (ASVL, 1992)
Martina Steinmaurer (ASVL, 1992)
Juliana Espenberger (ASVL, 1994)
Celine Richter (ASVL, 1997)
Saskia Holzinger (ADM, 1996)

Kostenaufstellung:

3 **Dreibettzimmer für 3 Nächte** VP á € 49,00/P.

-> € 147/Person

1 **Einzelzimmer für Trainer**

(3 Nächte VP € 240,00 wird aliquot aufgeteilt auf
alle TeilnehmerInnen mit € 240/9 = gerundet auf
27 Euro)

-> € 27/Person

Schwimmbahnen á 11,50 pro Stunde/Bahn nach
Benützung (12h á 11,50 x 2Bahnen = 276 Euro)

-> € 31/Person

Trainerhonorar

-> € 25/Person

Gesamtkosten

ca. € 230/Person + € 20 Reserve

Trainingszeiten:

Freitag:

18 Uhr bis 20 Uhr 2 Bahnen

Samstag und Sonntag:

09 Uhr bis 11 Uhr 2 Bahnen

16 Uhr bis 18 Uhr 2 Bahnen

Montag:

9 Uhr bis 11 Uhr 2 Bahnen.

18 Uhr bis 20 Uhr (auf der Gugl)

Schwimmbrett, Flossen, Zoomers, Paddles,
Fingerpaddles, Matte, mind. 2
Badeanzüge/hosen, 2 Schwimmbrillen,
Badehaube (Wind), Trainingsanzug,
Laufschuhe, warme Sachen zum Anziehen,
Haube, Taschengeld, Ecard