



## Kämpfe für deinen Sportclub in den 5 Disziplinen:



**BEACH RUN**



**SAILING**



**BIKE**



**SWIM**



**PADDEL SURF**

**Hier könnt ihr beweisen,  
wofür ihr so lange und hart trainiert habt!**

Formentera, 11 -16 September 2011

[www.baliarade.com](http://www.baliarade.com)



## wet4fun Trainingscamp - Trainieren wie die Profis

Für die Teilnahme an der Baliarade 2011 ist ein Leistungsnachweis in den Disziplinen Stand-Up-Paddeln und Katamaran Segeln erforderlich.

Die weltweit ersten und einzigartigen Training-Camps speziell für alle Mediterranen 5-Kämpfer – ob Einsteiger oder Profi. Hier bieten wir Dir die Möglichkeit, Deine Technik in einer oder mehrerer der fünf Baliarade Disziplinen zusammen mit anderen 5-Kampf-Athleten spezifisch zu verbessern. Wir vermitteln Dir den Spaß an der **Wettkampfs-Vorbereitung für die Baliarade von 12.9. – 16.9.2011.**

Während der wet4fun-Trainings-Wochen werden wir Dir Schritt für Schritt erklären, wie du Deine Bestform erreichst. Dazu gehört neben diversen Ausdauer- und Kraft-Workouts, die speziell auf Deine Bedürfnisse angepasst werden, auch das entsprechende Know-how über sportgerechte Ernährung, Trainingsprinzipien und Eigenmotivation. Hierfür stellen wir Dir unsere besten Trainer und Experten zur Seite.

Der Tagesablauf im Camp ist so konzipiert, dass zahlreiche Ausdauer- und Kräfteinheiten auf dem Programm stehen - aber auch ausreichend Zeit für Erholung, gesunde Ernährung und neue Freundschaften mit Gleichgesinnten bleibt.

Abhängig von deinem aktuellen Leistungsstand, trainierst Du nach deinen individuellen Vorgaben und Wünschen - schließlich ist das Camp keine einstündige Wettkampf-Veranstaltung, sondern soll auch Lust auf Sport und Workout machen.



Jeden Tag stehen mehrere unterschiedliche Trainingseinheiten auf dem Programm, die anstrengend (etwa Sixpack-Kurs oder Beach-Run), aber auch entspannend (etwa Stretching oder Schwimmtechnik) sein können. Die Dauer variiert dabei zwischen 30 Minuten und einem 2,5-stündigen Segel-Training auf dem Wasser.

Erholung und gute Ernährung sind ebenfalls wichtige Bestandteile, um die Woche mit Spaß zu genießen. Am Donnerstag ist daher – wie in einem richtigen Trainingslager auch – ein lockerer Ruhetag mit reduziertem Angebot eingeplant, den die Teilnehmer für Ausflüge, zum Relaxen am Strand oder eigenen Gebrauch des Wassersportpools (u.a. Windsurfen, Kanu, etc.) nutzen können.



## Sportliche Vorschläge für diese Freizeit machen wir Dir gerne vor Ort.

Dein Vorteil im Wet4fun-Trainings-Camp: Du kannst Deinen Tagesplan selbst zusammenstellen. So könnte Dein individueller Trainingstag im Camp aussehen: Treffpunkt für alle Camp-Teilnehmer ist immer **sonntags um 19.00 im Hotelfoyer des gebuchten Hotels.**



### Morgens

08.00 bis 8.30 Uhr Wake-Up-Fitness am Strand (Schwimmen, Beach-Workouts, Stretching)  
08.30 bis 9.30 Uhr Frühstück am wet4fun-Büfett (viel Obst, Säfte und Müsli)



### Vormittagsprogramm

10.00 bis 12.30 Uhr Katamaran-Segel-Training in Theorie und Praxis

### Mittags

12.30 bis 14.30 Uhr Pause mit Mittagessen am wet4fun-Büfett



### Nachmittagsprogramm

14.30 bis 15.30 Uhr Stand-Up-Paddle Training  
15.30 bis 16.30 Uhr Beach-Run-Training  
17.00 bis 18.30 Uhr Mountain-Bike Tour  
18.30 bis 19.30 Uhr Beach Volley Ball

### Abends

ab 20 Uhr Abendessen am wet4fun-Büfett

## LEISTUNGEN -DIE RUNDUM-FITMACH-WOCHE VON wet4fun

Individuelles Aufbautraining und offizielle Qualifikation für die Baliarade 2011 mit professionellen Trainern vor traumhafter Kulisse am Mittelmeer Strand vor Formentera!



- **5 Tage Sport-Action im Westlichen Mittelmeer**  
Jede Wette: das wird der beste Urlaub Deines Lebens! Die Trainer der größten Wassersportschule auf Formentera bringen jeden Teilnehmer in Bestform! Nutze diese einmalige Gelegenheit – Deine Gesundheit und Dein Wettkampfergebnis werden es Dir danken!
- **Wampe weg, gesund bleiben, Muskeln aufbauen und den 5-Kampf gewinnen**  
Es gibt immer was zu tun! Egal, wie Deine Fitness- Vorsätze lauten: wir sorgen dafür, dass Du spielend Dein Ziel erreichst. Dein Vorteil: Du kannst Dein Trainings-Programm individuell zusammenstellen!
- **Training mit den wet4fun-Trainern**  
Wer in Form kommen will, braucht Abwechslung und neue Reize im Sport. Ob Ausdauer-, Kraft- oder Teamsport: nach dieser Woche besitzt Du das komplette wet4fun-know-how, um erfolgreich an der Baliarade teilzunehmen.
- **7 Ü/Halbpension im Sport-Hotel**  
In Europa gibt's keine bessere Location für das Baliarade-Trainings-Camp als das Insotel-Maryland oder das Insotel Formentera Playa: sie bieten beide eine traumhafte Kulisse, endlose Strände, bestes Wetter und den Komfort eines 3-bzw.4-Sterne-Hotels!
- **Equipment-Set im Preis inbegriffen!**  
Diese Teilnahme lohnt sich: jeder Baliarade-Trainings-Camp-Teilnehmer bekommt ein hochwertiges wet4fun-Funktionsshirt und weitere praktische Tools, die fürs Camp wichtig sind!
- **Individueller Trainingsplan für jeden Teilnehmer**  
Das gibt nur bei wet4fun! Lass Dich von unseren Trainern einen auf Deine Ziele abgestimmten Kraft- und Ausdauer-Trainingsplan anfertigen – natürlich kostenlos!
- **Preis: ab 833,- Euro (mit Flug, Transfer, Trainings-Camp und Halbpension)**  
Der Preis ist heiß! Der Preis beinhaltet unser Sportpaket, 7 Übernachtungen mit Halbpension im 3-Sterne-Hotel Maryland bzw. 4-Sterne-Hotel Formentera Playa am Migjorn, dem Südstrand der Insel.

## TERMINE

### Mit Spaß und Professionalität zur Bestform

Wer mit den Trainings-Camp-Wochen seine Vorbereitung perfektioniert, ist bei der Baliarade 2011 in Bestform. Nutze also die einmalige Gelegenheit der wet4fun-Camp-Wochen!

Die ausgeschriebenen Termine beschreiben eine Woche im Camp-Hotel Deiner Wahl. Das Sportprogramm startet immer montags. Bei einem einwöchigen Aufenthalt empfehlen wir daher die Anreise samstags **oder** sonntags.

Entsprechende Pauschalreisen (Flug, Hotel mit Halbpension) sind buchbar über:



Reiseland GmbH & Co KG, Yasmin Khan,  
Große Bäckerstraße 3 20095 Hamburg  
Telefon: 040 - 30 908 104 Fax: 040 - 30 90 81 30  
Yasmin.Khan@reiseland.de  
[www.Reiseland-Hamburg.de](http://www.Reiseland-Hamburg.de)

Camp 1:	08./09.05. – 15./16.05.2010	ausgebucht	
Camp 2:	15./16.05. – 22./23.05.2010	ab 859,- €	(Flug ab MUC, HP Maryland)
Camp 3:	05./06.06.–12./13.06.2010	ab 953,- €	(Flug ab HAM, HP Formentera Playa)
Camp 4:	18./19.09. – 25./26.09.2010	ab 948,- €	(Flug ab CGN, HP Formentera Playa)
Camp 5:	09./10.10. – 16./17.10.2010	ab 833,- €	(Flug ab MUC, HP Formentera Playa)



### JETZT ANMELDEN

wet4fun S.L.  
CalleRoca Plana 51 - 69  
E-07870 Es Pujols  
Formentera/Baleares  
Tel./Fax: +34 971 32 18 09  
E-Mail: [baliarade@wet4fun.com](mailto:baliarade@wet4fun.com)



[www.wet4fun.com](http://www.wet4fun.com)