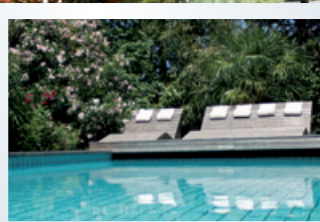


da venerdì
6 agosto 2010
dalle ore 11.00
a domenica
8 agosto 2010
alle ore 15.00



Programma

VE	corsa	nuoto nel lido
SA	uscita in bici	nuoto nel lago
DO	uscita in bici corsa combinata	

Durante le uscite Vi offriamo prodotti dei marchi
Maxim, Biestmilch e HM Selection!

Weekend per triathleti

Questo **seminario** è pensato per triathleti che vogliono passare insieme un weekend di allenamenti guidati da esperti e conoscere meglio le metodiche e tecniche della triplice!



Prezzo: 185 Euro che include 2 giornate di mezza pensione all' albergo Arndt a tre stelle di Termeno e tutti gli allenamenti guidati dai nostri esperti.

Ovviamente sono anche benvenuti i vostri cari che avranno occasione di godersi il lago di Caldaro che dista solo 4 km dall'albergo e fare delle camminate in montagna. Per loro viene calcolato un prezzo di 150 Euro.

Info

Immerso in ampi frutteti e vigneti ed a soli 4 km a sud del lago di Caldaro, **l'Hotel Arndt** è la meta ideale per un periodo di vacanza dedicato al riposo, ma al tempo stesso, al benessere fisico. Anche facendo parte di un gruppo alberghiero specializzato per bici da corsa (Road Bike Hotel), organizziamo spesso settimane o finesettimane per triathleti.

L'Albergo Arndt vi offre:

- 2 giorni con mezza pensione (la sera menù a 4 portate)
- garage sicuro per le bici
- posto lavaggio bici
- piccola officina
- servizio lavanderia



***** Hotel Arndt**

Info e prenotazione presso:
Bike-Hotel Arndt

Weinstraße 42 · I-39040 Termeno (BZ)
Tel. +39 0471 860 336 | Fax +39 0471 860 901
hotel.arndt@dnet.it | www.hotelarndt.it

TRIATHLON WEEKEND

powered by
BIESTMILCH

3 discipline
3 giorni
3 esperti
... e Voi!

con **IRONWoman:**
Edith Niederfriniger



dal 6 agosto 2010
al 8 agosto 2010

Allenatevi insieme a noi
nella splendida natura dell'Alto Adige!

TRIATHLON

185 € weekend



3 discipline
3 giorni
3 esperti
... e Voi!

Nuotare, pedalare e correre
insieme alla "ironwoman"
Edith Niederfriniger che
vi rivelerà tutti i segreti del
Triathlon.



Sarete seguiti ed accompagnati da:

Edith Niederfriniger: triathleta professionista, 2x
vincitrice Ironman e oltre 10x sul podio in gare Ironman,
detiene il miglior tempo italiano femminile con 8:59:45
essendo una delle poche atlete al mondo di aver abbattuto il
muro delle 9 ore, diplomata I.S.E.F, tecnico di triathlon;



Arno Dissertori:
albergatore,
bike guide e più volte
Ironman finisher;



Dott.ssa Adelheid Larch:
nutrizionista, istruttrice di
nuoto, tecnico di triathlon e
campionessa italiana age group
all'Elbaman 2007;

HM SELECTION è un
marchio registrato che è
sinonimo di massima qualità di
integratori alimentari selezionati.
Siccome si tratta della Vostra
salute, per la produzione dei
prodotti vengono utilizzate
esclusivamente materie prime
testate e d'alta qualità.

www.hmselection.com



www.edith-niederfriniger.it



www.nutrition4u.it



Biestmilch è un prodotto
naturale, fatto di colostro, che
regola lo stress e aumenta le
difese immunitarie.
Serve per stabilire un'equilibrio
in tutti i sensi!

www.biestmilch.com

