

Årets nordiska masters läger på Lanzarote fokuserar främst på dina förberedelser inför EM i Cadiz. Ser du längre fram, tex mot VM 2010 i Göteborg eller bara vill ha några tips på, hur du kommer vidare med din träning, är det massor av input att hämta på träningslägret, som erbjuder 2 x 2 timmars vattenträning varje dag, föredrag (clinics) och individuell rådgivning. Du bestämmer självklart själv, hur mycket, du vill delta i - och träningslägret är även öppet för resten av din familj, som kanske hellre vill delta i några af Club La Santas många andra aktiviteter och våra sociala arrangemang.

## Träning

Upp till 2 x 2 timmars träningspass i en 50m. bassäng med Glen Christiansen på kanten som tränare.

## Clinics / föredrag

Vi har planlagt 3 clinics/föredrag i Club La Santas konferencelokaler med Glen Christiansen som undervisar, där vi bl.a. sätter fokus på:

- Sprintträning
- Förberedelse inför tävling både fysisk som psykisk
- Träningsplanering

## Individuell rådgivning

Såväl träning som clinics sätter fokus på din simmässiga utveckling. Utöver det har du möjlighet för att få individuell rådgivning av Glen Christiansen, som öser ut af sin stora internationella tränarerfarenhet. Här har du verkligen möjlighet att få med dig några verktyg hem, som du kan arbeta vidare med

# Nordiskt MastersLäger på Lanzarote 2009

med i din träning och dina förberedelser fram mot EM, VM eller andra tävlingar.

## Om Glen Christiansen

Glen Christiansen är utan tvivel Skandinaviens mest erfarna masterstränare. Efter 10 år i den internationella simeliten, där han bl.a. deltog i OS 1980 och året efter rankades som 1:a i världen på 100 bröst., har han varit tränare (bl.a på OS i Atlanta) för några av världens bästa simmare, tex världsmästarinnorna och världsrekordhållarna på 50m rygg: Sandra Völker, Antje Buschschulte (rygg, fjärril och frisim) och europamästaren på 50 frisim, Linda Olofsson. Glen har som masterssimmare slagit mer än 50 världsrekord och vunnit 13 VM guld. Läs mer om Glen Christiansens tränar- och simkarriär på [www.glen-christiansen.com](http://www.glen-christiansen.com).



## Andra sportsaktiviteter

Club La Santa erbjuder ett enormt urval av sportsaktiviteter, som är gratis, när du har betalt flygbiljetten. Du kan låna en cykel och utforska Lanzarote. Du kan spela tennis, squash, windsurfa, aerobics, styrketräning, yoga och mycket, mycket mer. Du kan självklart också välja att slappa i solen

vid poolen. Läs mer om Club La Santas många möjligheter på [www.clublasanta.com](http://www.clublasanta.com)

## Utresa

Avresa Köbenhavn (CPH): 29.05-09 - kl. 08.30.

**Senaste incheckning: kl. 07.15**

Ankomst Lanzarote: 29.05.2009 – kl. 12.40

## Hemresa

Avresa: Lanzarote: 05.06.2009 – kl. 13.50.

**Senasta incheckning: kl. 11.50**

Ank: Köbenhavn (CPH): 05.06.2009 – kl. 19.50

## Priser

Pr. person: DKK. 5.395,00, baserat på inkvartering i 2 persons-rum i 4-persons lägenheter. Vid 5 personer pr. lägenhet sparas DKK 400,00

Deposit vid anmälan: **DKK 1.500,00**

Rest inbetalning den 01.04.2009

Du kan köpa en avbudsförsäkring för DKK 225,00, som inbetalas tillsammans med deposit.

Ovannämnda priser är utan mat.

## Anmälan:

Senast den 3. november 2008 till reseledare Ken Andersen: [kenan@get2net.dk](mailto:kenan@get2net.dk). Du er först anmäld, när du har inbetalt deposit.

## Inbetalning till:

Jyske Bank/Denmark – Danske Masters konto:

Reg.nr . 5015 kto nr. 0001168692

IBAN: DK6850150001168692 - JYBADKKK

**Kom ihåg att skriva vem som inbetalar!!!**

