

## Triathlon-Trainingscamp Lanzarote 2018

10/12.Februar bis 24/26.Februar



Lanzarote bietet dem Radfahrer ideale Voraussetzungen für sehr schöne Radtouren und dabei kann man auf ruhigen Nebenstrecken herrliche Landschaften genießen. Die Straßen führen durch einzigartige Vulkanlandschaften aber auch zu herrlichen Stränden und Buchten, die einen sehr spezielle Eindrücke hinterlassen. Durch die ausgeglichene Topographie (bis 600m) und das milde Klima bietet Lanzarote ideale Bedingungen um bereits im Februar wertvolle Grundlagen-Kilometer abzuspuhlen. Auch die wunderschönen (Trail) Laufstrecken direkt vor dem Hotel bieten dem Ausdauersportler wertvolle und beeindruckende Trainingseinheiten.



Das Trainings-Camp beinhaltet sehr viele verschiedene Aktivitäten, unter anderem werden geführte Schwimmtechnikeinheiten, geführte Radeinheiten auf der gesamten Insel, Lauftechnikeinheiten, tägliche Stabilisations- und Regenerationseinheiten angeboten.



### Diese Leistungen sind inkludiert:

- **Flug ab Wien (andere Flughäfen auf Anfrage)**
- **4 Sterne Hotel Grand Teguisse Playa (direkt am Meer)**
- **Halbpension**
- **Inkl. Transfer**
- **Bilder des Hotels: <http://www.teguisseplayahotel.com/en/photos/>**
- **Trainingsplanung für mehrere Leistungsgruppen, von der Kaffeerunde bis zu den Profis**
- **geführte Radtouren mit erfahrenen Triathleten**
- **angeleitetes Stabilisations- und Regenerationstraining**
- **angeleitete Schwimmtechnik-Einheiten auf den reservierten Bahnen mit den Trainern**
- **gemeinsame Open-Water Schwimmeinheiten**
- **Lauftechnikeinheiten mit den Trainern**
- **Radservice vor Ort**
- **Königsetappe „Ironman Lanzarote“ Runde**
- **Sightseeing Vorschläge für Angehörige bzw. für den Ruhetag!**
- **Mietrad Vorort möglich (wird bei Bedarf organisiert!)**

### **Wer?**

*Das trialize Team rund um Markus Ressler ist ein eingespieltes Team, was Training, Wettkämpfe und Trainingsplanung betrifft. Markus hat jahrelange Erfahrung als Pro-Athlet und Trainer, dabei spielte Lanzarote immer eine ganz besondere Rolle, denn er nutzte die Insel jahrelang als Basiscamp für erfolgreiche Triathlon Saisons und auch den Ironman Lanzarote konnte er mit dem 6.Platz erfolgreich absolvieren!*

## Kosten?

Reisezeit: **10/12.Februar bis 24/26.Februar 2018**. Es besteht die Möglichkeit die erste, zweite oder natürlich beide Wochen mit uns mit zu fahren. Wir empfehlen die zweiwöchige Variante, da der Trainingseffekt so am idealsten ist.

### 2 Wochen:

Montag – Montag (12.2 bis 26.2) mit EUROWINGS:

**1.249.-€ pP im DZ** inklusive der oben genannten Leistungen (dieser Preis ist mit Abflug Wien)

**1.349.€ pP im DZ \*Superior Kategorie** inkl. der oben genannten Leistungen (dieser Preis ist mit Abflug Wien)

Einzelzimmerzuschlag bitte auf Anfrage!

Samstag - Samstag (10.2 bis 24.2) mit der AUA:

**1.398.-€ pP im DZ** inklusive der oben genannten Leistungen (dieser Preis ist mit Abflug Wien)

**1.498.€ pP im DZ \*Superior Kategorie** inkl. der oben genannten Leistungen (dieser Preis ist mit Abflug Wien)

Einzelzimmerzuschlag bitte auf Anfrage!

-Preise sind tagesaktuell

### **1 Woche**

Kosten für eine Woche auf Anfrage!

Franz Benze, +43 316 7089-6611, [franz.benze@gruberreisen.at](mailto:franz.benze@gruberreisen.at)

**Anmeldung: bis spätestens 24. November 2017!**

**Buchung bzw. Fragen zur Reiseorganisation** (andere Abflughäfen, unterschiedliche Reisezeiten, Stornoversicherung etc):

Franz Benze, +43 316 7089-6611, [franz.benze@gruberreisen.at](mailto:franz.benze@gruberreisen.at)

**Fragen zu Training, Location, Organisation vor Ort:**

Markus Ressler: +43 699 10013027, [markus@trialize.at](mailto:markus@trialize.at)





***\*Superior***



***Wir freuen uns auf eure Teilnahme!***

