

## Triathlon-Trainingscamp Lanzarote 2020

11.Februar bis 25.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 speziellen Eindruck hinterlassen. Durch die ausgeglichene Topographie (bis 600m) und das milde Klima (immer 20+ Grad) 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 beheizte 50m Olympic-Pool direkt im Hotel bietet ebenfalls perfekte Voraussetzungen für geführte Trainings-Technikeinheiten.



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



Diese Leistungen sind inkludiert:

- Flug ab Wien (andere Flughäfen auf Anfrage)
- 4 Sterne Hotel Occidental Lanzarote Mar inkl. 50m Pool
- Halbpension
- Inkl. Transfer
- [Infos zum Hotel](#)
- Trainingsplanung für mehrere Leistungsgruppen, von der Kaffeerunde bis zu den Profis
- geführte Radtouren mit erfahrenen Triathleten (3 verschiedene Leistungsgruppen inkl. Radguides)
- angeleitetes Stabilisations- und Regenerationstraining
- angeleitete Schwimmtechnik-Einheiten auf den reservierten Bahnen (50m Pool) 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 und mittlerweile auch sehr zu empfehlen (wird bei Bedarf von uns organisiert!)
- trialize Goody Bag

**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. Lanzarote spielt dabei schon immer eine ganz besondere Rolle, da er die Insel bereits jahrelang als Basiscamp für erfolgreiche Triathlon Saisons nutzt. Auch den Ironman Lanzarote konnte er mit dem 6. Platz erfolgreich absolvieren.

## Kosten?

Reisezeit: **11.Februar bis 25.Februar 2020**. Es besteht die Möglichkeit die erste, zweite oder natürlich beide Wochen mit uns zu verbringen. Wir empfehlen die zweiwöchige Variante, da der Trainingseffekt so am idealsten ist.

### 2 Wochen

Dienstag - Dienstag (11.2. bis 25.2.):

**Ab € 1.137,-- pP im DZ inkl. Flug, Transfer, Hotel-Übernachtungen und HP (Abflug Wien)**

**PLUS € 189,-- Sportpaket\***

**= GESAMTPREIS € 1326,--**

Einzelzimmerzuschlag bitte auf Anfrage!

- **Preise sind tagesaktuell (dynamisch) und können sich rasch ändern!**

**\*Sportpaket** inkl. Trainingsplanung, Organisationsaufwand, geführter Radtouren, angeleitetes Stabilisations- und Regenerationstraining, geführte Schwimmtechnik/trainings Einheiten, gemeinsame Open-Water Schwimmeinheiten, Lauftechnikeinheiten mit den Trainern, trialize Goody Bag (und generelle Organisation vor Ort).

### 1 Woche:

Dienstag - Dienstag (11.2 bis 18.2 od. 18.2 bis 25.2):

**Ab € 784,-- pP im DZ inkl. Flug, Transfer, Hotel-Übernachtungen und HP (Abflug Wien)**

**PLUS € 109,-- Sportpaket\***

**= GESAMTPREIS € 893,--**

Einzelzimmerzuschlag bitte auf Anfrage!

- **Preise sind tagesaktuell (dynamisch) und können sich rasch ändern!**

**\*Sportpaket** inkl. Trainingsplanung, Organisationsaufwand, geführter Radtouren, angeleitetes Stabilisations- und Regenerationstraining, geführte Schwimmtechnik/trainings Einheiten, gemeinsame Open-Water Schwimmeinheiten, Lauftechnikeinheiten mit den Trainern, trialize Goody Bag (und generelle Organisation vor Ort).

**ANMELDUNG: BITTE RASCH ANMELDEN! DAS KONTINGENT UND DIE PREISE SIND LIMITIERT, WEIL IN GANZ EUROPA ZU DIESER ZEIT FEREIN SIND (ZAHLUNG ERFOLGT ERST KURZ VOR DEM ABFLUG)!**

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

Daniela Amtmann, <https://www.grandtours.at/> +43 3358 203330, [daniela@grandtours.at](mailto:daniela@grandtours.at)

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

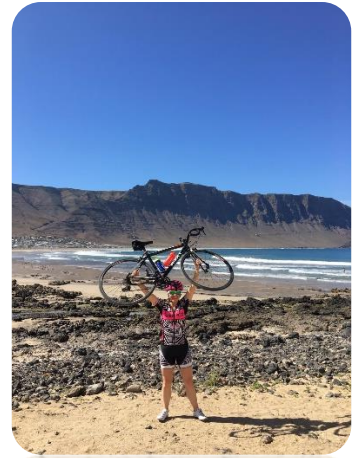
Markus Ressler: +43 699 10013027, [markus@trialize.at](mailto:markus@trialize.at)











**Wir freuen uns auf eure Teilnahme!**

