

Triathlon-Trainingscamp Lanzarote 2021

Voraussichtlich 06.02 bis 20.02 2021



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 mit *Monika Altenreiter* und *Markus Ressler* ist ein eingespieltes Team, was Training, Wettkämpfe und Trainingsplanung betrifft. Markus und Monika haben jahrelange Erfahrung als Pro-Athlet und Trainer. Lanzarote spielt dabei schon immer eine ganz besondere Rolle, da sie die Insel bereits jahrelang als Basiccamp für erfolgreiche Triathlon Saisonen nutzt. Auch den Ironman Lanzarote konnte Markus mit dem 6. Platz erfolgreich absolvieren.

Kosten?

Reisezeit: voraussichtlich **6.Februar bis 20.Februar 2021**. 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.

Die Preise stehen wegen der aktuellen Corona Krise noch nicht fest.

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

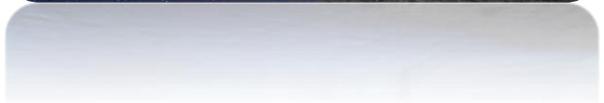
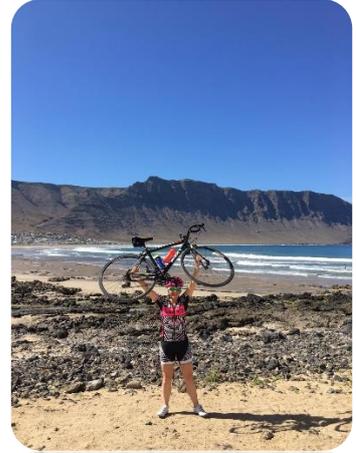
Markus Ressler: +43 699 10013027, markus@trialize.at











Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

