

Triathlon-Trainingscamp Lanzarote 2022

12 – 26. Februar 2022



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 inkl. 50m Pool
- Halbpension
- Inkl. Transfer
- [Barceló Lanzarote Playa | Hotel auf Lanzarote | Barcelo.com](#)
- 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 und sehr empfohlen!)
- trialize Goody Bag



Wer?

Das trialize Team mit Markus Ressler und Monika Altenreiter 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 Basiscamp für erfolgreiche Triathlon Saisonen nutzt. Den Ironman Lanzarote konnte Markus als Profi-Athlet mit dem 6. Platz erfolgreich absolvieren.

Kosten und Reisezeit?

Reisezeit: **12. Februar bis 26. Februar 2022**. 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.

Für das Trainingslager 2022 haben wir **zwei Optionen** für euch zur Auswahl: *Frühbucherpreis* mit Eurowings bis 30.09.2021 oder „tagesaktuelle Preise“ mit Ryan Air.

2 Wochen

12.2. bis 26.2.2022 Samstag – Samstag:

***Frühbucherpreis* mit Eurowings bis 30.09.2021**

Abflug Wien ab ca. € 1.397, -- pP im DZ inkl. Flug, Transfer, Hotel-Übernachtungen mit HP

PLUS € 189,-- Sportpaket*

= GESAMTPREIS ab ca. € 1.586, --

- Preise sind tagesaktuell dynamisch und können sich rasch ändern!

Einzelzimmerzuschlag bitte auf Anfrage!

***Tagesaktuelle Preise* mit Ryan Air**

Abflug Wien ab ca. € 1.227,-- pP im DZ inkl. Flug, Transfer, Hotel-Übernachtungen mit HP

PLUS € 189,-- Sportpaket*

= GESAMTPREIS ab ca. € 1.416, --

- Preise sind tagesaktuell dynamisch und können sich rasch ändern!
- Check In kann bei Ryanair ausschließlich online erfolgen
- Mitnahme von Sportgepäck (Fahrrad) fraglich, Kosten: € 60,-- pro Strecke online, € 75,-- pro Strecke am Flughafen (Stand Juni 2021)
- Gepäck extra kostenpflichtig: 10kg Handgepäck € 10,-- bis € 12,-- pro Strecke, 20 kg Aufgabegepäck € 25,-- (bei direkter Buchung online) pro Strecke (Stand Juni 2021)



Einzelzimmerzuschlag bitte auf Anfrage!

1 Woche

12.2. bis 19.2.2022 Samstag – Samstag:

***Frühbucherpreis* mit Eurowings bis 30.09.2021**

Abflug Wien ab ca. € 963, -- pP im DZ inkl. Flug, Transfer, Hotel-Übernachtungen mit HP

PLUS € 109,-- Sportpaket*

= GESAMTPREIS ab ca. € 1.072, --

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

Einzelzimmerzuschlag bitte auf Anfrage!

***Tagesaktuelle Preise* mit Ryan Air**

Abflug Wien ab ca. € 800,-- pP im DZ inkl. Flug, Transfer, Hotel-Übernachtungen mit HP

PLUS € 109,-- Sportpaket*

= GESAMTPREIS ab ca. € 909, --

- **Preise sind tagesaktuell dynamisch und können sich rasch ändern!**
- **Check In kann bei Ryanair ausschließlich online erfolgen**
- **Mitnahme von Sportgepäck (Fahrrad) fraglich, Kosten: € 60,-- pro Strecke online, € 75,-- pro Strecke am Flughafen (Stand Juni 2021)**
- **Gepäck extra kostenpflichtig: 10kg Handgepäck € 10,-- bis € 12,-- pro Strecke, 20 kg Aufgabegepäck € 25,-- (bei direkter Buchung online) pro Strecke (Stand Juni 2021)**

Einzelzimmerzuschlag bitte auf Anfrage!

1 Woche

19.2. bis 16.2.2022 Samstag – Samstag:

***Frühbucherpreis* mit Eurowings bis 30.09.2021**

Abflug Wien ab ca. € 1.025, -- pP im DZ inkl. Flug, Transfer, Hotel-Übernachtungen mit HP

PLUS € 109,-- Sportpaket*

= GESAMTPREIS ab ca. € 1.134, --

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

Einzelzimmerzuschlag bitte auf Anfrage!

***Tagesaktuelle Preise* mit Ryan Air**

Abflug Wien ab ca. € 786,-- pP im DZ inkl, Flug, Transfer, Hotel-Übernachtungen mit HP

PLUS € 109,-- Sportpaket*

= GESAMTPREIS ab ca. € 895, --

- Preise sind tagesaktuell dynamisch und können sich rasch ändern!
- Check In kann bei Ryanair ausschließlich online erfolgen
- Mitnahme von Sportgepäck (Fahrrad) fraglich, Kosten: € 60,-- pro Strecke online, € 75,-- pro Strecke am Flughafen (Stand Juni 2021)
- Gepäck extra kostenpflichtig: 10kg Handgepäck € 10,-- bis € 12,-- pro Strecke, 20 kg Aufgabegepäck € 25,-- (bei direkter Buchung online) pro Strecke (Stand Juni 2021)

Einzelzimmerzuschlag bitte auf Anfrage!

Außerdem raten wir generell zum Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung sowie bei eigener Radmitnahme einer Gepäckversicherung.

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

! Voraussetzung für die Abreise ist momentan der 3G Nachweis! (Stand September 2021)

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

Daniela Amtmann, <https://www.grandtours.at/> +43 3358 203330, daniela@grandtours.at

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

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

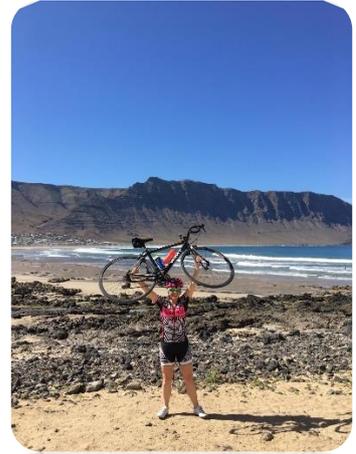




trialize[↑]









Wir freuen uns auf eure Teilnahme 😊