

Triathlon-Trainingscamp Lanzarote 2023

11 – 25. Februar 2023



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 Trainer Team* ist ein eingespieltes Team, was Training, Wettkämpfe und Trainingsplanung betrifft. Sie haben jahrelange Erfahrung als Pro-Athleten und Trainer. Lanzarote spielt dabei schon immer eine ganz besondere Rolle, da die Insel bereits jahrelang als Basiscamp für erfolgreiche Triathlon Saisonen genutzt wird. Den Ironman Lanzarote konnte Markus Ressler als Profi-Athlet mit dem 6. Platz erfolgreich absolvieren.

Kosten und Reisezeit?

Reisezeit: **11. Februar bis 25. Februar 2023**. Ihr könnt heuer den Zeitraum eures Aufenthaltes flexibel wählen. Wir empfehlen die zweiwöchige Variante, da der Trainingseffekt so am Idealsten ist.

Für das Trainingslager 2023 haben wir **mehrere Optionen** für euch zur Auswahl:

Doppelzimmer € 85 Halbpension pro Nacht und Person (10% Frühbucherbonus bis zum 31.10.2022)

Doppelzimmer € 119 All Inclusive pro Nacht und Person (10% Frühbucherbonus bis zum 31.10.2022)

Einzelzimmer € 144 Halbpension pro Nacht und Person (10% Frühbucherbonus bis zum 31.10.2022)

Einzelzimmer € 178 All Inclusive pro Nacht und Person (10% Frühbucherbonus bis zum 31.10.2022)

PLUS € 189 Sportpaket*

Wir empfehlen den Zeitraum zwischen Sa.-Sa bzw. Sa-Di

Flug?

Flug ist bitte selbständig zu buchen, die Kosten belaufen sich aktuell ca. zwischen € 200 und € 400

Pauschalangebot?

Gerne können wir auch ein Pauschalangebot über unser Reisebüro <https://www.grandtours.at/> anbieten.

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.

Covid-19: Spanien hat die coronabedingten **Einreisebestimmungen aufgehoben**. Reisende müssen keinen Impfnachweis und auch keinen negativen Corona-Test vorlegen. Das Ausfüllen eines Einreiseformulars ist ebenfalls nicht erforderlich. (Stand 3.10.2022)

Anmeldung/Buchung und weitere Fragen:

Markus Ressler: +43 699 10013027, markusressler@gmx.at

Fragen zur Pauschalreise (andere Abflughäfen, unterschiedliche Reisezeiten, etc.):

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

