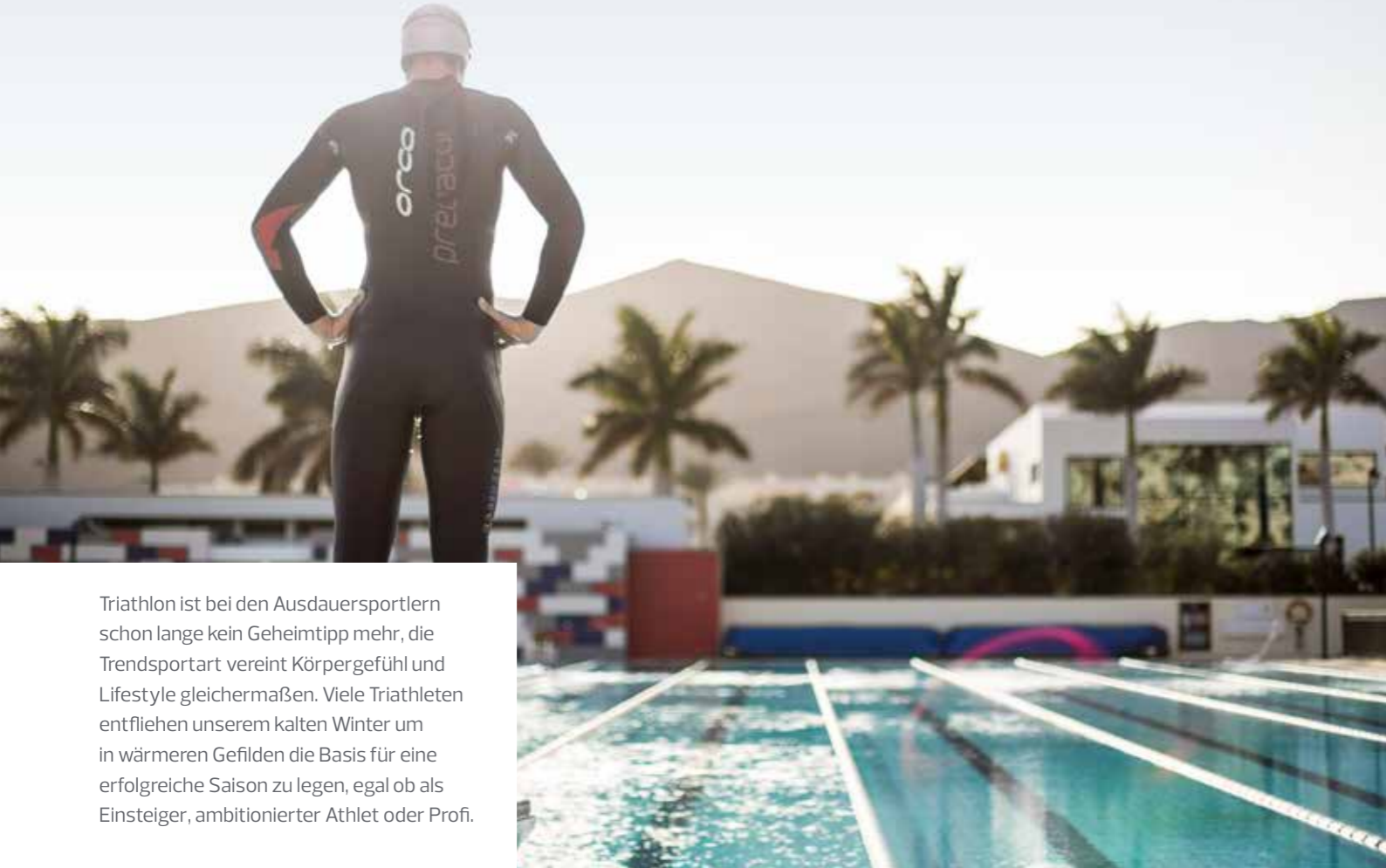


Triathlon Trainingscamps



Triathlon ist bei den Ausdauersportlern schon lange kein Geheimtipp mehr, die Trendsportart vereint Körpergefühl und Lifestyle gleichermaßen. Viele Triathleten entfliehen unserem kalten Winter um in wärmeren Gefilden die Basis für eine erfolgreiche Saison zu legen, egal ob als Einsteiger, ambitionierter Athlet oder Profi.



Das Konzept

Gemeinsam mit unserem Kooperationspartner Hannes Hawaii Tours, bieten wir für eine perfekte Saisonvorbereitung professionelle Trainingscamps auf Fuerteventura und Mallorca an. Die Trainingskonzepte eignen sich sowohl für Einsteiger als auch für Profis. Das abwechslungsreiche Training ist Triathlon pur in seiner schönsten Form und das Playitas Resort bietet dafür die optimalen Voraussetzungen.

Die Trainingscamps sind so ausgerichtet, dass sie jedem Leistungsanspruch gerecht werden. Neben den Belastungstagen gibt es auch Ruhetage, die die wichtige Regeneration fördern.

DERTOUR Sports Triathlonhotels

Wenn Sie lieber die Vorzüge eines individuellen Trainings nutzen möchten, verfügt DERTOUR über eine langjährige und kompetente Einkaufserfahrung und bietet ein großes Portfolio an Sporthotels, welches stetig erweitert wird. Nachfolgend haben wir für Sie einige ausgewählte DERTOUR Sports Triathlonhotels aufgeführt. Sollte für Sie noch nicht das perfekte Zielgebiet oder das perfekte Hotel dabei sein, finden Sie weitere Angebote unter Mail auf Abruf:

Weitere Informationen und eventuelle Zusatzprogramme erhalten Sie per Mail auf Abruf:

dertour.sports.training@dertouristik.com
Betreff: Triathlonhotels

Ihre Gruppenanfrage senden Sie bitte an das DERTOUR Sports Groups Team:

dertour.training@dertouristik.com

z. B. 01.10. – 08.10.
im Apartment

pro Person bei 2 Erw. **€ 356**
Leistung **PM12115 SL Anf H**

PREMIUM

- 25 m beheizbarer Pool & Trainingsmöglichkeiten im Meer
- Botschafter des Hotels ist Triathlet Mario Mola

MALLORCA · PLAYA DE MURO



Wohnbeispiel

Hotel Viva Blue & Spa ♦♦♦♦

LAGE

- Am Playa der Murro, angrenzend zum Naturpark S'Albufera gelegen. Perfekt für Triathleten an der Ironman Mallorca Strecke.
- Stadtzentrum Alcudia ca 6 km entfernt

AUSSTATTUNG

- 265 Zimmer
- Buffetrestaurant, zwei A-la-carte Restaurants, WLAN, Waschsalon, beheiztes Hallenbad, Süßwasser Poollandschaft

WOHNBEISPIEL

- Komfortables Doppelzimmer mit großem Bad/Dusche, Kaffeemaschine, Heizung, Klimaanlage, Föhn, TV mit DVB-T, Telefon, kostenloses WLAN

SPORT

- Halbolymperischer Outdoorpool, Fitnesscenter, Spa mit Erlebnisdusche, Whirlpool, Sauna, Dampfbad & Ruheraum

z. B. 01.10. – 08.10.

im Doppelzimmer mit Frühstück

pro Person bei 2 Erw. **€ 600**
Leistung **PSA30109 SL Anf H**

CHARM

- 25 m Pool
- Explizit für den Straßen-Radsport geeignet - Fahrradverleih

ITALIEN · TOSKANA



Wohnbeispiel

Riva del Sole ♦♦♦♦

LAGE

- Direkt am Meer
- Inmitten 27 ha großen Pinienwald der toskanischen Maremma
- Nur 2 km zum Zentrum des Fischerörtchens Castiglione della Pescaia

AUSSTATTUNG

- 155 Zimmer
- Restaurant mit Terrasse, Pizzeria, Bar, Boutique, Friseur, Mini-Supermarkt, Apotheke, WLAN
- Wellness: Meerwasser-Pool, Sauna, Dampfbad
- Sonnenschirm, Sonnenliegen und Strandtücher

WOHNBEISPIEL

- Doppel-/ Einzelzimmer, komfortabel, ca. 20 qm, mit Dusche/WC, Föhn, Telefon, TV, Minibar, Safe, Klimaanlage/Heizung (je nach Saison), Balkon oder Terrasse.

SPORT

- 3 Pools
- Fitnessraum „Technogym“
- Joggingwege (1.250 m und 1.500 m)
- Wassersport-Zentrum „Roberto Ricci Design“
- Leichtathletik Stadion 500 m entfernt

z. B. 01.11. – 08.11.

im Doppelzimmer mit All inclusive

pro Person bei 2 Erw. **€ 485**
Leistung **HER70038 SL Anf H**

CHARM

- 50 m Olympisches Becken
- Fahrradverleih am Hotel in Zusammenarbeit mit Cyclingcreta

GRIECHENLAND · KRETA



Wohnbeispiel

Hotel Lyttos Beach ♦♦♦♦

LAGE

- An einem der schönsten Sandstrände von Kreta
- Ca. 6 km zum Zentrum von Chersonissos
- Ca. 22 km nach Heraklion

AUSSTATTUNG

- 479 Zimmer
- Restaurant, Bar, Kiosk, Juwelier, gepflegte Gartenanlage, große Poollandschaft

WOHNBEISPIEL

- Doppel-/ Einzelzimmer: gemütlich und ansprechend, ca. 23 qm, mit Bad oder Dusche, WC, Föhn, Telefon, TV (ca. 4 deutschsprachige Programme), WLAN, Kühlschrank, Mikrowelle, Kaffee-/ Teezubereiter, Safe, Klimaanlage, Balkon mit Gartenblick

SPORT

- 50 m Pool
- Fitnesscenter, Sauna, verschiedene Sportkurse, Fahrradverleih „cyclingcreta“

Hannes Hawaii Tours auf Fuerteventura

Auf der „Insel des ewigen Sommers“ bietet das Playitas Resort die perfekte Trainingslocation für Triathleten jeder Leistungsgruppe. DERTOUR Sports bietet in Kooperation mit Hannes Hawaii Tours und dem Playitas Resort Triathlon-Camps von November bis Mai mit kompetentem Team für Training, Material und Theorie an!



Playitas Resort

Top-Unterkünfte und Essen, 50 m-Pool (mit Plexiglas-Fenster), Krafraum, gute Laufstrecken mit einer 400 m-Bahn nur wenige Kilometer entfernt und Radtouren mit sehr gutem Straßenbelag. Nach den Schwimm-Camps im November/Dezember können Sie in unseren Triathlon-Trainingscamps ab Januar an Ihrer Form feilen. Die HHT-Camps sind auf eine Dauer von zwei Wochen ausgelegt. Beide Wochen bauen aufeinander auf, es ist aber auch möglich nur eine Woche zu buchen. Jede Woche hat 5 Belastungstage und 2 Ruhetage. Die Hotelbeschreibung und Buchungscode für das Playitas Resort entnehmen Sie bitte der Seite 9.



Trainingsplan

Unsere Triathlon-Mustertrainingspläne variieren zwischen 15 und 30 Trainingsstunden/Woche. Sie können aber auch nach Ihrem eigenen Plan oder nach Lust und Laune trainieren. Die Entscheidung, an welchen Trainings Sie teilnehmen liegt bei Ihnen.

Voraussetzungen

Um in unseren Gruppen mitfahren zu können, sollten Sie schon einmal auf einem Rennrad gesessen haben und 60 km in 3 Stunden zurücklegen können. Für die Teilnahme am Schwimmtraining sollten Sie die Grundlagen des Kraulschwimmens beherrschen und 400 m am Stück schwimmen können. **NEU** In unserem speziellen Einsteiger-Camp gelten keine Voraussetzungen!

Training à la Carte

Wir bieten Ihnen ein Trainings-Menue vom Feinsten: geleitete Schwimmtrainings, Lauf-ABC, Radausfahrten verschiedener Streckenlängen und Leistungsgruppen, Athletik und Funktionsgymnastik sowie spezielle Technikkurse. Dazu

gesellen sich Koppelläufe und auch mal ein Wechseltraining. Unsere „Königsetappe“ gegen Ende jeden Camps bildet den Höhepunkt! Jeder Teilnehmer wählt Quantität und Qualität der Belastungen selbst aus.

Kleine Radgruppen

Um größtmögliche Sicherheit zu gewährleisten begrenzen wir die Gruppen auf maximal 12 Radfahrer. Unser Fahrsicherheitstraining sowie eine obligatorische Einführung in die Regeln des Gruppenfahrens tun ihr übriges.

Technische Verbesserungen

Neben Schwimmunterricht, Radausfahrten und anschließenden Koppelläufen bieten wir im Lauf-ABC zahlreiche Technik- und Koordinationsübungen an, schulen Ihr Können auf dem Rad im Fahrsicherheitstraining, stärken Ihre Rumpfmuskulatur in der Funktionsgymnastik und bieten Ihnen Workshops und Vorträge an. Gegen Aufpreis können Sie bei einer Videoanalyse (Schwimmen/Laufen) Ihre Technik von den HHT-Experten unter die Lupe nehmen lassen.

Ihr Vorteil

Das Goldpaket (Sportpaket) vor Ort ist die Rund-um-Sorglos Variante in den Triathlon Camps und beinhaltet folgende Leistungen:

- Sportliche Leitung mit Trainern und Guides
- geleitetes Schwimmtraining / Technikkurse
- geführte Radgruppen
- Fahrsicherheitstraining
- geführtes Lauftraining / Lauf-ABC
- Koppel- und Wechseltraining
- Funktionsgymnastik
- Seminare und Workshops
- Fahrbereitschaft während des Radtrainings
- Flughafentransfers (inkl. Rad)
- HHT-Zentrale mit Reiseleitung
- Gastgeschenk
- Testcenter
- Mechaniker vor Ort

HINZUBUCHBAR

- hochwertiges Mietrad
- Masseur / Physio
- Video-Analysen (In Lauf- und Schwimmcamps inklusive)

Trainingscamp-Termine

	von	bis
Fuerteventura/Playitas		
Racing Aloha Lauf/Schwimmkombination	23.11.19	30.11.19
Schwimmcamp 1a	30.11.19	07.12.19
Schwimmcamp 1b	07.12.19	14.12.19
Silvester Schwimmcamp	26.12.19	04.01.20
TriCamp 1	18.01.20	01.02.20
TriCamp 2	01.02.20	15.02.20
TriCamp 3	15.02.20	29.02.20
TriCamp 4	29.02.20	14.03.20
TriCamp 5	14.03.20	28.03.20
TriCamp 6	28.03.20	11.04.20
TriCamp 7	11.04.20	25.04.20
TriCamp 8	25.04.20	09.05.20
TriCamp 9 Einsteigercamp	09.05.20	16.05.20

Reiseart TOUR	Preise pro Person in EUR		
Zusatzleistung Anf ZUB			
Leistung	Unterbr	Beleg	Preise
FUE20032 SL			
HHT Trainingscamp 1 Woche	PX01	1	290
HHT Trainingscamp 2 Wochen	PX02	1	490
Termine: siehe Tabelle			