



OCEAN AND SPORTS



TRIATHLONSCHULE TRAININGSCAMPS 2012

IHR TRAININGSLAGER- UND WETTKAMPFREISENSPEZIALIST

LANZAROTE
KROATIEN



Liebe Triathleten,

Schon als Hobby- und später als Profutriathlet habe ich für mich die Insel Lanzarote als ideales Trainingsgebiet mit sichersten Wetterbedingungen für Triathleten und Radsportler entdeckt. Seit nun 9 Jahren bieten wir unsere beliebten Triathlontrainingslager auf der Vulkaninsel an.

Wir haben dieses Jahr unser Angebot vergrößert und bieten nicht nur für Triathleten, sondern auch für Radrennfahrer, Biker, Läufer und Schwimmer optimale Trainingsmöglichkeiten und Infrastruktur an. Sie haben dieses Jahr die Möglichkeit neben unseren geführten Trainingslagern auch über uns individuelle Camps (Triathlon, Radsport, MTB, Laufen oder Schwimmen) und auch hochwertige Mieträder zu buchen.

Mein Team und ich bleiben unserer Philosophie treu: wir bieten Trainingslager an, die nicht auf Massenabfertigung ausgerichtet sind, sondern auf persönliche Betreuung der Athleten in kleineren und dadurch effektiveren und individuelleren Gruppen.

Daniel Kezele

Daniel Kezele



ÜBER MICH

Der Dipl.-Sportwissenschaftler Daniel Kezele, Absolvent der deutschen Sporthochschule Köln, ehemaliger Profi-Triathlet und Gründer der www.triathlonschule.de leitet mit seinem erfahrenen Team die Trainingscamps auf Lanzarote, Mallorca und Kroatien! Daniel lebt seit über 8 Jahren auf Lanzarote und ist seit über 13 Jahren Profi-Triathlon-Coach!



INHALT

Termine.....	05
Lanzarote.....	06
Triathlonsschule Stützpunkt Lanzarote.....	07
Triathlonsschule Zentrale.....	07
Unterkunft.....	08
Organisierte Trainingslager.....	09
Intensives Schwimmlager.....	10
Intensives Schwimm- und Laufcamp.....	11
MY sport Camp 1.....	11
Classic Camp.....	12
Mitteldistanz Camp.....	13
MY sport Radcamp.....	13
MY sport Camp 2.....	14
Performance Camp.....	15
Triathlon Camp Kroatien.....	16
Mietradstation.....	18
Preisliste.....	19
Allgemeine Informationen.....	20

LANZAROTE 2011

04.12.-11.12. Intensives Schwimmlager

KROATIEN 2012

12.04.-26.04. Triathlon Camp Kroatien

LANZAROTE 2012

14.01.-21.01. Intensives Schwimm- und Laufcamp

21.01.-04.02. MY sport Camp 1

04.02.-18.02. Classic Camp – das Einsteiger Camp

18.02.-03.03. Mitteldistanz Camp

03.03.-10.03. MY sport Radcamp mit EX Radprofi Fabian Jeker

03.03.-17.03. MY sport Camp 2

17.03.-01.04. Performance Camp

IRONMAN REISEN 2012

19.05. Ironman Lanzarote 2012

13.10. Ironman Hawaii 2012





TRIATHLON STÜTZPUNKT LANZAROTE:

Schwimmbad: unser 25m Hallenbad (auf 27°C temperiert) bietet Ihnen die Möglichkeit 6x die Woche zu Schwimmen. Dort haben Sie die Möglichkeit unsere große portable Schwimuhren und die unterschiedlichsten „Schwimmtrainingsspielzeuge“ zu nutzen.

Radtraining: ob Sie in geführten Gruppen fahren oder individuell Ihre Radausfahrt gestalten wollen: wir bieten eine große Anzahl unterschiedlichster Touren und Strecken an. Jeder Teilnehmer erhält eine Lanzarote Straßenkarte und hat die Möglichkeit sich in unserer Zentrale über Strecken zu informieren. Gegen Aufpreis besteht die Möglichkeit ein GPS System zu mieten (Laufen und Radfahren).

Lauftraining: neben den neuen Crosslaufstrecken in Costa Teguisse, die direkt neben unserer Zentrale beginnen und den wunderschönen Strecken am Meer entlang, haben Sie die Möglichkeit auch auf einer Laufbahn zu trainieren. Keine 5min mit dem Auto von unserer Anlage entfernt. Transfers werden von uns angeboten

Fitnessstudio: Ob Profi-Triathleten und Radrennfahrer, Marathonläufer oder Ruderweltmeister alle haben viele Stunden in unserem Fitnessstudio trainiert. Gut ausgestattetes Fitnessstudio mit Aerobicraum (Pezzibälle, Therabänder u.a.)“



LANZAROTE

Lanzarote ist schon lange kein Geheimtipp mehr! Seit Jahren ist „die Sportinsel“ der Kanaren ein Trainingsparadies für Profis und ambitionierte Triathleten. In den letzten Jahren wird die Insel mehr und mehr auch von Amateursportlern entdeckt. Mit im Schnitt nur ca. 15 Regentagen im Jahr bietet Lanzarote während der Winterzeit viel Sonne und sehr milde Temperaturen.

Die Trainingslager von Triathlonschule sind für Triathleten aller Leistungsklassen geeignet.

Die Camps finden an der sonnigen Ostküste Lanzarote' s in Costa Teguisse statt. Ein optimaler Ausgangspunkt für Radausfahrten - kein weiterer Ort auf Lanzarote bietet abwechslungsreichere Strecken.

Ein neu geteertes und dichtes Straßennetz führt durch die faszinierende Landschaft dieser Vulkaninsel. Erleben Sie El Golfo, die Feuerberge, Mirador del Rio und andere beliebte Touren auf bestem Straßenbelag! Triathlonschule bietet Touren von 40km bis zur traditionellen Königsetappe „Lanzarote Ironman Strecke“ (180km 2500Hm) an.



TRIATHLONSCHULE ZENTRALE

- Seminarräum: Vorträge, Meetings, Kinoabende, Analysen, Infoabende, Begrüßung
- Shop:
 - Schwimzubehör – hier erhalten Sie alles rund ums Schwimmen
 - Ernährung – wir empfehlen Vitargoprodukte führen aber auch andere Herstellerfirmen
 - Radzubehör – Ob Radschuhe, Helm, Trinkflaschen, Tachos, Mäntel oder Schläuche bei uns haben Sie die Möglichkeit alles zu erhalten
 - Bekleidung: (Skins, Campagnolo, Skinfit, Assos, Scott...)
 - Laufen: Laufschuhe (Zoggs, Newton...) und Kompressionssocken
- Test-center: hier haben Sie die Möglichkeit Neoprenanzüge und auch diverses Schwimzubehör zu testen
- Mechaniker: ob kleine oder große Reparaturen. Der sicherlich beste Mechaniker auf der Insel wird Ihr Rad umgehend wieder auf Vordermann bringen.
- Mieträder – Neue und Hochwertige Mieträder der Marke TREK
- Sauna + Whirlpool... alles direkt in der Anlage



UNTERKUNFT

Unser Hotel „Club Santa Rosa“ liegt ca. 1km vom Ortszentrum Costa Teguisé und 150m von der Strandpromenade entfernt. Hier sind wir in einer sehr schönen, gepflegten und ruhigen Anlage bestehend aus einzelnen Bungalows fast unter uns. Die Anlage ist im landestypischem Gartenstil mit viel Liebe zum Details gebaut. Die Bungalows sind mit Küche, Schlaf- und Wohnzimmer (TV) wie auch Bad und Terrasse sehr hübsch ausgestattet. Die Nutzung des kostenlosen W-Lan ist in mehreren Bereichen der Anlage möglich. Das Buffet wird während unserer Camps speziell an die Bedürfnisse der Triathleten angepasst: d.h. es wird fettarm gekocht und es gibt u.a. täglich frische Pasta, Obst, Gemüse, Fisch, Geflügel, Fleisch sowie auch leckere Nachtische. Wer mal etwas anderes außer Triathlon machen möchte findet auch eine Bowlingbahn auf der Anlage sowie auch ein kleines aber feines Fitnesscenter, Sauna und Whirlpool.

Das Hotel ist familienfreundlich und bietet auch für Kinder vieles an: der größte Abenteuerspielplatz von Costa Teguisé mit Aufsicht befindet sich in der Anlage, dazu Minigolf, Paddel uvm. Weitere Infos zum Hotel wie auch Bilder von der Anlage finden sie auf unserer Homepage.

ORGANISIERTE TRAININGSLAGER

LEISTUNGEN:

- Unterkunft mit Halbpension
- Triathlon-Sportpaket:
 - Begrüßung und Informationsabend am Anreisetag
 - Triathlonschule-Zentrale: Rad-Shop, Bekleidung, Ernährungsprodukte, Radmechaniker, Testmaterial, Radwaschstation...
 - Lanzarote-Straßenkarte mit Streckenempfehlungen
 - Reservierter Bereich im Restaurant für unsere Gruppe
 - Geführte Radgruppen (Gruppen ab 21km/h im Classic Camp ab 18km/h)
 - Geleitetes Schwimmtraining, Technikkurse für Anfänger und Fortgeschrittene
 - Freiwasser Schwimmen im Meer (20°C)
 - Vorträge, Seminare und Diskussionsabende
 - Freier Eintritt ins 25m Hallenbad und Fitness-Studio*
 - Vergünstigte Konditionen für Sauna + Whirlpool
 - Lauftraining, Bahntraining, Lauf ABC, Duathlon-/ Triathlon- und Wechseltraining
 - Gymnastik und Kräftigungsübungen
 - vieles mehr...

Besonderheit Tagesausflug nach **Fuerteventura** (Aufpreis für die Fähre) mit Möglichkeit einer Königsetappe von 100km-196km!

Gegen Aufpreis: Leistungsdiagnostik, Harnstoff- und CK-Messung, Über-/ Unterwasservideoanalysen, Massage, Mieträder und Ausflüge zu diversen Sehenswürdigkeiten an.

* während der offiziellen Trainingszeiten der Triathlonschulecamps





04.12.-11.12. INTENSIVES SCHWIMMCAMP

Nutzen Sie Ihr Resturlaub und erlernen oder optimieren Sie Ihre Kraultechnik!

KRAUL-TECHNIK – leicht gemacht! ob Anfänger oder Fortgeschrittener!

DIE LEISTUNGEN:

- 2x täglich (Mo-Di-Do-Fr) und 1x täglich (Mi-Sa) 1:00-2:00 Stunden Schwimmtraining
- Unter- und Überwasservideoanalysen (vorher/naher)
- Schwimmspezifisches Krafttraining und Flexibilität, Trockenübungen
- Freiwasser-Training / Neoprenschwimmen,
- Theorie
- Individuelle Beratung und Analyse

Alles findet unter der Leitung von Pro-Triathlon-Trainer und Schwimmcoach Daniel Kezele und seinem Team statt. Die Trainingseinheiten, Technikübungen sowie auch die persönlichen Gespräche werden individuell an jeden Teilnehmer angepasst. Um ein optimales und individuelles Training zu gewährleisten ist die Teilnehmerzahl begrenzt!

WIR BIETEN 3 GRUPPEN AN:

- Gruppe 1: Anfänger, die Kraul erlernen möchten,
- Gruppe 2: für Schwimmer, die mehr als 8min für 400m benötigen
- Gruppe 3: für erfahrene Schwimmer, die Ihre Technik optimieren möchten

Infos über den Tagesablauf finden Sie auf unserer Homepage

WEITERE LEISTUNGEN, DIE IM PREIS INBEGRIFFEN SIND:

- Club Santa Rosa mit Halbpension
- Freie Eintritte in das Hallenbad und professionelles Fitnesscenter!

VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEIT:

Gerne bieten wir Ihnen die Möglichkeit vor oder auch nach dem Camp noch ein paar Tage oder auch länger auf Lanzarote zu bleiben, um z.B. einen Radtrainingsblock oder einfach Urlaub zu machen.



14.01.-21.01. INTENSIVES SCHWIMM- UND LAUFCAMP

Triathlonschule bietet dieses Jahr erstmalig ein kombiniertes Schwimm- und Laufcamp an. Es werden jeden Tag sowohl eine Lauf- als auch eine Schwimmeinheit mit unterschiedlichen Themen angeboten. Beim Lauftraining sind die Inhalte z.B. Training auf der Tartanbahn im Leichtathletikstadion, Lauf-ABC, verschiedene Trainingsformen im Laufen (Tempolauf, Berglauf, Steigerungsläufe, Intervalle, Fettstoffwechselläufe u. a.) sowie laufspezifisches Rumpf- und Kraft (Athletik)training und spezifische Dehnung. Beim Schwimmen findet das Techniktraining größtenteils im Pool statt. Es wird intensiv und individuell an der Technik gearbeitet. Eine Leistungsverbesserung wird schon nach einigen Tagen zu erkennen sein!



21.01.-04.02. MY SPORT CAMP 1

Die erfolgreichen MY sport Camps gehen in die nächste Runde. Das Trainingslager im Januar/Februar hat den Schwerpunkt Grundlagen- und Kraftausdauer. Schwimmen im Pool und Meer, Radfahren und Laufen in verschiedenen Geländen und mit diversen Trainingsreizen. Das Camp ist geeignet für Kurz- bis Langdistanz-TriathletInnen. Die Trainingsinhalte können entsprechend vor Ort angepasst werden. Zusätzlich werden Videoanalysen und Theorieblöcke angeboten.

ANFORDERUNGEN

Es wird in verschiedenen Leistungsgruppen trainiert und die Tempos und Umfänge der einzelnen Gruppen werden entsprechend angepasst. Es sind also auch noch nicht so erfahrene AthletInnen willkommen - die sich auf die Saison 2012 vorbereiten wollen. Wir empfehlen Dir, dein eigenes Triathlonrad mitzunehmen. Es wird in Aeroposition gefahren.

CAMPLEITUNG

MY sport - offizieller Ironman Zürich Switzerland Coach mit mehrjähriger Erfahrung in Coaching von Anfängern bis Profis.
Team: Dan Aeschlimann und Michaela Giger und diverse zusätzliche Guides
Weitere Informationen: www.my-sport.ch



04.02.-18.02. CLASSIC CAMP – DAS EINSTEIGER CAMP

Der Klassiker! Mit diesem Camp hat vor 8 Jahren alles begonnen. Das Camp ist vor allem auf das Grundlagentraining mit dem Rad und das Techniktraining in allen 3 Disziplinen ausgerichtet. Aber auch das Krafttraining und die Allgemeine Athletik kommen nicht zu kurz. Es erwarten Sie ruhige lange Radausfahrten in kleinen Gruppen über die schönsten Ecken der Insel.

Alle Teilnehmer die 2012 Ihren ersten Wettkampf (Sprint-, Olympisch- und auch Mitteldistanz) planen oder überhaupt zum 1. Mal an einem Trainingslager teilnehmen, sind hier gut aufgehoben. Ob die ersten Schritte beim Radfahren in der Gruppe, oder Technik am Rad – wir bringen Ihnen alles bei. Traditionell wird Ihr Training in unseren klassischen Triathlon-Trainingslagern auf Lanzarote stets von unseren Profis begleitet und koordiniert. Vom Trainingsprogramm unterscheidet sich dieses Camp kaum von den anderen Triathlon-Camps, allerdings wird hier zudem speziell auch auf die Bedürfnisse von Triathlon-Neulingen eingegangen. Radgruppen ab 18km/h bieten ideale Einstiegsmöglichkeiten für Anfänger. Für Einsteiger bedeutet das: Es erwarten Sie Technikübungen in allen 3 Disziplinen. Grundlagentraining als Schwerpunkt, Einstieg in das Kraftausdauertraining beim Radfahren, Spezifisches Krafttraining für jede Triathlondisziplin, Trainingswettkampf (olympische Distanz), Vorträge und Diskussionsabende. Für Fortgeschrittene Triathleten bleibt alles beim Alten.



18.02.-03.03. MITTELDISTANZ CAMP

Hauptzielgruppe dieses Camps sind AthletInnen, die sich zum ersten mal an die Herausforderung einer Mitteldistanz wagen wollen, aber auch solche, die ihre Zeiten auf einer solchen verbessern wollen. Wir bieten 6 x Schwimmen im Pool und 2 x triathlonspezifisches Neoschwimmen im Meer (Lagune) an.

Schwerpunkt sind natürlich die Radeinheiten, die wir trainingsmethodisch sinnvoll nach dem 3:1 und 2:1 Prinzip mit ansteigendem Umfang und eingestreuten Intensitäten und Kraftausdauerheiten anbieten. Hinzukommen Anschlussläufe, Lauftraining, Lauf ABC und Rumpfstabi-, Dehnungs- und Athletiktraining.

Abgerundet wird das Angebot durch Vorträge, Diskussionsabende und Kinofilme zum Thema Triathlon.



03.03.-10.03. MY SPORT RADCAMP MIT EX RADPROFI FABIAN JEKER

Fabian Jeker konnte während seiner Karriere als Radprofi große Erfolge feiern. Er gehört zu den besten Radfahrern, die die Schweiz jemals hatte.

Unvergessen bleibt das Duell zwischen Fabian Jeker und Jan Ullrich an der Tour de Suisse im Jahr 2004 im abschließenden Einzelzeitfahren, bei dem der Gesamtsieger der Tour nur um Sekunden zu Gunsten von Ullrich entschieden wurde. Nach seiner Aktivkarriere hat Fabian Jeker eine Radsportschule in Spanien aufgebaut und diverse Trainerausbildungen absolviert. Nutzen Sie seine große Erfahrung und trainieren Sie mit ihm eine Woche in Lanzarote: Grundlagenausdauer und Technikschtung.

weitere Informationen zum Radsport-Camp auf www.my-sport.ch



03.03.-17.03. MY SPORT CAMP 2

Im zweiten MY sport Camp geht es schon etwas intensiver zu und her. Wer an diesem Trainingslager teilnimmt ist danach für die Saison 2012 gerüstet. Nebst Grundlagen- und Kraftausdauertraining in allen 3 Disziplinen gibt es zwischendrin auch schon ein paar intensive Einheiten: z.B. Koppeltrainings, Intervalle, Zeitfahren. Zusätzlich werden Videoanalysen und Theorieblöcke angeboten.

ANFORDERUNGEN

Es wird in verschiedenen Leistungsgruppen trainiert und die Tempos und Umfänge der einzelnen Gruppen werden entsprechend angepasst. Es sind also auch noch nicht so erfahrene AthletInnen willkommen - die sich auf die Saison 2012 vorbereiten wollen. Wir empfehlen Dir, dein eigenes Triathlonrad mitzunehmen. Es wird in Aeroposition gefahren.

CAMPLEITUNG

MY sport - offizieller Ironman Zürich Switzerland Coach mit mehrjähriger Erfahrung in Coaching von Anfängern bis Profis.
Team: Dan Aeschlimann und Michaela Giger und diverse zusätzliche Guides
Weitere Informationen: www.my-sport.ch



17.03.-01.04. PERFORMANCE CAMP

Effektiveres Training als in diesem Camp gibt es nicht! Dieses Camp geht nun schon ins dritte Jahr und wieder erwartet Sie ein detailliert ausgearbeitetes und anspruchsvolles Trainingsprogramm. Intensität und Umfänge können je nach Leistungsstand selbständig dosiert werden. Das Trainingslager ist für Kurz- und Langdistanzathleten geeignet.

Schwerpunkte des Trainingslagers: Trainings-Halbdistanz (70.3) auf der Original Ironman Lanzarote Strecke, Königsetappe auf Fuerteventura, Bergzeitfahren, multiples Wechseltraining, radspezifisches Krafttraining K1-K3, Zeitfahrtraining, Barfusslauf am Strand und vor allem viele Radkilometer im Grundlagenbereich.

Auch in der Schwimmdisziplin werden Sie gefordert: 4 Schwimmereinheiten pro Woche sowie Freiwasserschwimmen in der Lagune von Costa Teguisse als auch auf der Original Ironmanstrecke.

Ein optimales Camp, um sich Umfang, Kraft und Intensität für die Saison zu holen oder eine professionelle Trainingsgestaltung kennen zu lernen!





12.04.-26.04. TRIATHLON CAMP KROATIEN

Der Geheimtipp Kroatien, eine Perle am Adriatischem Meer, ist mehr als nur geeignet für ein Triathlon Trainingslager. Viele Deutsche und Schweizer Triathlonprofis und Radrennfahrer haben schon in Istrien Ihre Radkilometer gesammelt. Unser Camp findet in der kleinen Ortschaft Medulin, keine 10km von der Stadt Pula entfernt auf der Halbinsel Istrien statt. Von dort aus bieten sich viele schöne und ruhige Straßen durch das Hinterland bis hin zum Ucka Pass an, wo es möglich ist auch über 1000 Höhenmeter am Stück zu fahren. Unsere Laufstrecken führen kilometerlang auf Naturwegen meistens am Meer entlang. Schwimmen findet im 33m Hallenbad statt und natürlich steht uns das Meer zur Verfügung.

Unterkunft: Unsere 4 Sterne Hotel „Medulin“ ist eine moderne und stillvolle Anlage und befindet sich direkt am Meer. Die Räumlichkeiten sind geschmackvoll und mit viel Komfort ausgestattet. Alle Zimmer haben einen geräumigen Balkon mit Panoramablick und sind klimatisiert.

Telefon, Satelliten-TV, Safe, Kühlschrank, Minibar, Haartrockner und Internetverbindung sind ebenfalls vorhanden.

Das Hotel bietet eine 400m Aschenbahn, 33m Pool, großen Kraftraum, wie auch folgende Sportanlagen : 6 Fußballplätze, 4 Tennisplätze, Handball, Beach-Volley, Mini-Golf und viele Tischtennistische.

Leistungen, die im Preis inbegriffen sind :

- Übernachtung mit Halbpension in Buffetform
- Getränke zum Abendessen im Hotelrestaurant : Wasser, Wein, Bier, Säfte,
- Nutzung der athletischen Anlagen in Medulin
- Geleitetes Trainingsprogramm für alle Leistungsklassen

Zur Unterbringung der Räder und Radkoffer steht ein Radkeller zur Verfügung.



ANFORDERUNG

Das Trainingslager in Kroatien ist für AthletInnen jedes Leistungsniveaus beim Schwimmen und Laufen, sowie auch (ab einem Schnitt von 22km/h) beim Radfahren gedacht. Ob Kurz- oder Langdistanzler, wir bieten hier ein passendes Trainingsprogramm für alle.

Neben dem Trainingsprogramm wird uns Daniel wie gewohnt natürlich auch die schönsten Seiten Kroatiens zeigen (Ausflüge, Bars Abchecken usw.).

Weitere Infos und Bilder finden Sie auf unserer Homepage.





MIETRADSTATION

Rennräder der Marke TREK, SCOTT und TIME mit Topausstattung. Bei uns erhalten Sie nur bestes Material! Alle Räder sind mit einer Compact Kurbel und der neusten Ultegra oder 105 Gruppe (mit innen verlegten Zügen) ausgestattet. Computer, Radtasche mit Reifenheber und Schlauch wie auch eine Pumpe sind dabei. Rahmengröße 50-60 in 2cm Schritten.

Auf Wunsch GPS-Verleih möglich!

Bitte geben Sie bei der Reservierung Ihre Rahmengröße (oder Körpergröße) an. Helm, Radschuhe, Trinkflaschen wie auch die Pedalen bitte selbst mitbringen.



PREIS

Campteilnehmer **105,-€ / Woche;**
Verlängerungstag **16,-€**

Nicht Campteilnehmer 3-6 Tage **20,-€ / Tag;**
Preis ab 7 Tagen **17,-€ / Tag**



Die Bezahlung der Radmiete erfolgt bei der Übernahme vor Ort in bar (Euro). Kartenzahlung ist leider nicht möglich.

PREISLISTE IN EURO PRO PERSON

GÜLTIG FÜR BUCHUNGEN BIS 31.10.2011

Im Preis ist das komplette Camp und die Unterkunft mit Halbpension inbegriffen! Gerne helfen wir Ihnen bei der Buchung ihres Fluges!

	Belegung	1 Woche	2 Wochen	Zusatztag
Schwimmcamp	2er Belegung	740,-	-	-
	1er Belegung	890,-	-	-
Schwimm + Laufcamp	2er Belegung	740,-	-	-
	1er Belegung	890,-	-	-
MY sport Camp 1	2er Belegung	680,-	960,-	57,-
	1er Belegung	830,-	1230,-	79,-
MY sport Camp 2	2er Belegung	680,-	960,-	57,-
	1er Belegung	830,-	1230,-	79,-
Performance Camp	2er Belegung	660,-	930,-	57,-
	1er Belegung	810,-	1210,-	79,-
Classic Camp	2er Belegung	620,-	890,-	57,-
	1er Belegung	770,-	1170,-	79,-
Mitteldistanz Camp	2er Belegung	620,-	890,-	57,-
	1er Belegung	770,-	1170,-	79,-
Radcamp	2er Belegung	680,-	-	-
	1er Belegung	830,-	-	-
Kroatien Camp	2er Belegung	650,-	920,-	57,-
	1er Belegung	770,-	1170,-	79,-

- Für Buchungen die nach dem 31.10.2011 bei uns eingehen werden 50,-€ Aufpreis berechnet. (gilt nur für Lanzarote Camps von Januar bis April)
- eine 3er Belegung ist nur gemeinsam buchbar. Preisnachlass zum DZ sind 5% / Person
- Auch als Einzelreisender können Sie Doppelzimmer anfragen – wir versuchen einen Zimmerpartner für Sie zu finden!
- Begleitpersonen erhalten einen Rabatt in Höhe von 100€ die Woche.
- Flughafentransfers Lanzarote Camps (Januar-Mai) 30,-€ / Person inkl. Rad oder auf eigene Kosten mit Taxi zum Hotel.

Es gelten die AGB der Ocean and Sports GmbH, zu finden auf: www.oceanandsports.com





FLÜGE

Die Flüge sind nicht im Preis inbegriffen. Auf Wunsch bieten wir Ihnen gerne für Sie passende Flüge an. Natürlich können Sie auch selbständig einen Flug buchen und uns dann die Fluginformation durchgeben!

REISEVERSICHERUNG

Wir empfehlen Ihnen eine Reiserücktrittsversicherung (RRV). Sie haben die Möglichkeit über uns eine RRV oder eine Sportgepäckversicherung abzuschließen. Gerne senden wir Ihnen ein Angebot zu.

KREDITKARTEN

Bei uns können Sie mit folgenden Kreditkarten bezahlen:



ANMELDUNG:

Direkte Anfrage online: www.oceanandsports.com/trainingscamps
Email: info@triathlonschule.de
Telefon: +49 - (0)89-5203174-21
Fax: +49 - (0)89-5203174-20

Weitere Infos unter www.triathlonschule.de



VERANSTALTER: Ocean and Sports GmbH, Boschetsrieder Str. 51a, 81379 München
Registergericht AG München, HRB 174578, DE 261170915