



TRIFORYOU
swim-bike-run and fun
NATARE

TRIATHLON TRAININGSCAMP FUERTEVENTURA 2011

**play
itas**
Free your mind

Las Playitas auf Fuerteventura: der perfekte Ort, um dem Winter zu entkommen und sich optimal auf die Saison vorzubereiten.

Camp 1: 19.02.2011 - 26.02.2011

Camp 2: 26.02.2011 - 05.03.2011

Camp 1+2: 19.02.2011 - 05.03.2011

Unser Trainingsangebot:

Swim:

Unser betreutes Schwimmtraining findet in verschiedenen Leistungsgruppen morgens auf reservierten Bahnen statt. Optional bieten wir euch noch ein „Auschwimmen“ am Nachmittag an. Das 50 m Olympische Schwimmbecken hat 8 Bahnen und Zeituhren an den Seiten. Die Wassertemperatur beträgt ganzjährig zwischen 25-26°C Grad. Unterwasserfenster ermöglichen optimale Technik-Korrekturen.

Bike:

Die Vulkanlandschaft, die Bergketten, die gut ausgebauten und verkehrsarmen Straßen dieser Insel bieten Platz für beeindruckende Radtouren. Auf den Touren gibt es keine komplizierten Ortsdurchfahrten und gut asphaltierte Straßen. Ebenso bietet das Klima perfekte Bedingungen, im Winter mit Temperaturen zwischen 18-25°C. Das Training auf dem Bike findet in kleinen Gruppen verschiedener Leistungsklassen statt. Die Geschwindigkeit wird an die Teilnehmer angepasst.

Run:

Die teils asphaltierten Wanderwege bieten Raum für das Lauftraining im anspruchsvollen Gelände. Wir werden verschiedene Trainingsarten praktizieren, z. B. Grundlagenläufe, Lauf ABC "Motorik", Koppeltraining Rad-Lauf.

Effektives Training:

Um individuell auf euch und eure sportliche Weiterentwicklung eingehen zu können, möchten wir die einzelnen Trainingsgruppen relativ klein halten (8-12 Personen). Deshalb ist die Teilnehmerzahl der Camps begrenzt. In der ganzen Zeit unseres Aufenthaltes steht uns ein Leihauto zur Verfügung. So können wir euch bei einem Raddefekt schnell und unkompliziert abholen.

Weitere Sportangebote des Hotels:

- Fitnessraum
- Beachvolleyball
- Bocchia
- Frisbee
- Tischtennis
- Jogging-Strecke
- Animations-Programme (Spiele, Kurse, Veranstaltungen)
- Mehrzweckfeld (Fußball, Basketball, etc. gegen Gebühr)
- Tennisplatz (Quarzsand, gegen Gebühr)
- Geführte Fahrrad-Touren (gegen Gebühr)
- Inline Skates (gegen Gebühr)
- Mountain Bike (gegen Gebühr)
- Rennräder (gegen Gebühr)

Leistungen im Überblick:

Direktflug ab Frankfurt nach Fuerte.

Transfer zum Hotel

Doppelzimmer mit Gartenblick und Halbpension im 4-Sterne-Hotel.

**Playitas Grand Resort
Hotel Cala Del Sol, Las Playitas**

Professionelle Trainingsbetreuung:

- Schwimmtraining unter der Leitung von Steffi Konrad.
- 50 m Schwimmbecken "beheizt"
- geführte Rad- und Laufgruppen in verschiedenen Leistungsklassen unter Leitung von Marco Schreck und Team.
- Lauf ABC
- Funktionsgymnastik
- Techniktraining Swim-Bike-Run

Wir freuen uns auf effektive Trainingstage mit euch, bei denen sicher auch der Spaß nicht zu kurz kommt!

Steffi & Marco



Campleitung:

Steffi Konrad

Sportwissenschaftlerin/
Sportlehrerin, Inhaberin der Trainer
B-Lizenz Schwimmen, Referentin im
Bayerischen Schwimmverband für
Traineraus- und Fortbildung.
www.natare.de



Marco Schreck

Professional Ironman Triathlet
20 Jahre Erfahrung im Leistungssport
Ironman®-Distanz, Bestzeit 8:47:35 h,
21-facher Ironman®-Distanz Finisher,
9 mal qualifiziert für die Ironman®
WM auf Hawaii, Coach von Athleten
aller Leistungsklassen. Herausgeber
der Zeitschrift: TRIFORYOU
www.marcoschreck.de
www.triforyou.de

Preise: pro Person (€)

Camp 1: 19.02.2011 - 26.02.2011

Hotel Cala Del Sol
Standardzimmer Belegung mit 2 Personen 949,- €

Camp 2: 26.02.2011 - 05.03.2011

Hotel Cala Del Sol
Standardzimmer Belegung mit 2 Personen 989,- €

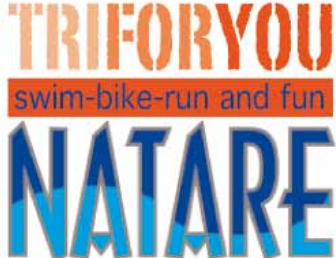
Camp 1 und 2: 19.02.2011 - 05.03.2011

Hotel Cala Del Sol
Standardzimmer Belegung mit 2 Personen 1.249,- €

Gäste die nicht am betreuten Training teilnehmen, können 50,- € vom Reisepreis abziehen! Die Kosten für den Radtransport betragen 50,- € (25,- €/Strecke bis 30 kg) Der Transport vom Flughafen zum Hotel ist ebenfalls kostenpflichtig. Bitte bei der Buchung angeben. Mieträder auf Anfrage! Der Reiseveranstalter ist Neckermann. Die Reisebedingungen des Veranstalters erhalten Sie im Reisebüro Lang GmbH oder als PDF auf www.natare.de und www.triforyou.de. Die Trainingsbetreuung wird von NATARE und TRIFORYOU angeboten, siehe ausdrückliche Hinweise auf dem Anmeldeformular.



Reisebüro Lang GmbH
Würzburger Str. 106
63808 Haibach, Tel: 06021/61825



Anmeldung:

Bitte auf unseren Internetseiten:
www.natare.de oder www.triforyou.de
das Anmeldeformular ausdrucken
und per Fax oder Post an folgende
Adresse senden:

Schwimmschule NATARE

Steffi Konrad
Blütenstr. 4
63843 Niedernberg
Telefon 06028 - 99 80 67
mobil 0177 - 44 31 652
Fax 06028 - 99 80 65
E-Mail info@natare.de

Bei nicht Erreichen der Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns vor das Camp abzusagen. **Anmeldeschluss:** Bei Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl!



PLAYITAS GRAND RESORT - HOTEL CALA DEL SOL

**play
itas**
Free your mind

Lage:

Direkt am dunklen Sandstrand.
Zum Fischerdorf Las Playitas
wenige Gehminuten. Nach Gran
Tarajal mit Geschäften und Res-
taurants ca. 5 km, Linienbushalte-
stelle im Resort.

Theater, Disco, Supermarkt, Waschmaschinen und Trockner
(Selbstbedienung gegen Gebühr), Kiosk und Internetecke.

Essen & Trinken:

Halbpension. Frühstücks- und Abendbuffet.

Spanische Kategorie: 4 Sterne.

Ausstattung Doppelzimmer:

- Max. Belegung: 2
- Größe: 24 - 32 m²
- Terrasse: ca. 11 m²
- Balkon: ca. 7 m²
- Ausblick: Gartenblick

Zimmer:

Komfortabel und modern, mit Klimaanlage (warm/kalt),
Minibar (Gebühr), Sat-TV, Pay-TV (Gebühr), Mietsafe, Telefon,
Internetanschluss (Gebühr), Föhn, Bad, Dusche, WC,
Balkon oder Terrasse, Gartenblick.

Das Hotel ist Teil des weitläufigen Playitas Grand Resorts. Die am Hang gelegenen 3-stöckigen Gebäude mit 223 Zimmern sind bequem mit dem Schräglift erreichbar. Rezeption und Restaurant sowie Pool, Pool-Snackbar, Sonnenterrasse mit Liegen und Schirmen. Badetücher (gegen Kautions- bzw. Gebühr beim Tausch). Mittelpunkt des Resorts ist die "Plaza Rambla" mit Spezialitätenrestaurants, Eisdielen, Bars,

Unterhaltung:

Sport- und Animationsprogramme sowie Abendunterhaltung.

Sport:

Tischtennis, Aerobic, Beachvolleyball, Fitnessraum, Bogenschießen, Boccia. Gegen Gebühr Nordic Walking, olympischer 50 m-Pool, Minigolf, Tennis, Mountainbikes, Rennräder, Inlineskates, Massage, Kajaks, 9-Loch-Golfplatz, Driving Range, PGA Golfakademie, am Strand Surf-, Segel- und Tauchschnule.

Kinder:

Spielplatz, Kinderpool, Wasserrutsche, Miniclub im Resort (3 bis 12 Jahre).

