

Triathlon



Triathlon-Camps 2019/20

Lassen Sie sich vom Phänomen Triathlon faszinieren und profitieren Sie von der Erfahrung unserer Triathlon-Coaches und ehemaligen Weltklasse-Athleten Nicole & Lothar Leder und Timo Bracht. Mit unserem Triathlon-Angebot bieten wir Ihnen eine kompetente und persönliche Betreuung mit der gewohnt professionellen Organisation von Huerzeler Bicycle Holidays von Ende November bis Anfang Mai.

Unser Angebot

Lanzarote

Fünf einwöchige und ein zehntägiges Camp im Occidental Lanzarote Mar Ende November/Anfang Dezember 2019, Februar und März 2020. Hotelinfos: huerzeler.com ▶ Radsporthotels

Mallorca

Zehn einwöchige Camps von März bis Anfang Mai 2020 im Club Pollentia Resort & Spa und im Pabisa Bali Park in Palma.

Hotelinfos: huerzeler.com ▶ Radsporthotels

Unsere Camp-Philosophie

Persönliche Betreuung, familiäre Gruppen, nachhaltige Wissensvermittlung und erfahrene Coaches

Egal wie erfolgreich unsere Coaches selbst als Triathlon-Profis oder AK-Athleten waren, für alle ist die persönliche Betreuung ihrer Camp-Teilnehmer die oberste Maxime. Bei uns sehen Sie die namhaften Coaches nicht nur zur Begrüßung und Verabschiedung, sondern erleben sie tagtäglich hautnah in ihrem Element – der

Weitergabe ihres wertvollen Fachwissens aus der Begeisterung für ihren Sport heraus. Unsere Head-Coaches werden von erfahrenen Triathleten und lokalen Guides unterstützt. Wir nutzen deren Ortskenntnis und fahren auf Mallorca überdurchschnittlich viele der wunderschönen und verkehrsarmen kleinen Straßen der Insel (camins).

Unsere Camps basieren auf den Trainingsphilosophien von Nicole & Lothar Leder und Timo Bracht. Durch eine maximale Gruppengröße von 35–40 Teilnehmern ist es möglich, während der Camps eine familiäre Atmosphäre zu schaffen.

Zielgruppen & Trainingsfokus

Unser Ziel ist, unseren Teilnehmern nachhaltige Trainingskompetenzen zu vermitteln und mit unseren Camps die individuelle Saisonvorbereitung zu unterstützen.

Unser Angebot richtet sich sowohl an Einsteiger als auch an erfahrene Triathleten. Wir unterscheiden in allen Camps nach Stärkeklassen. Um einen Überblick über die Leistungsniveaus zu erhalten, fragen wir alle Teilnehmenden vor Abreise mit einem Online-Fragebogen nach ihrer Trainingserfahrung und aktuellen Fitness.

Geführte Trainingseinheiten

Unsere Camps beinhalten geführte Radausfahrten sowie Lauf-, Schwimm- und Athletiktraining. Neben der Schaffung der Radgrundlagen legen wir ein besonderes Augenmerk auf die Verbesserung der individuellen Schwimmleistung.

Frauen-Trainingsgruppe

Für unsere Triathletinnen, die gerne einmal nur mit anderen Frauen trainieren möchten, bieten





wir an einzelnen Tagen in unseren Mallorca-Camps bei ausreichender Nachfrage eine eigene Frauengruppe an.

Trainingscamps auf Lanzarote

Swim-Fokus-Triathlon-Camps – mit Nicole & Lothar Leder

Vom 24. November bis 8. Dezember 2019 legen wir in unseren beiden je einwöchigen Camps auf Lanzarote mit Nicole & Lothar Leder einen besonderen Schwerpunkt auf die Verbesserung der technisch anspruchsvollen Startdisziplin im Triathlon. Tägliche Schwimmtrainings im beheizten 50-m-Pool des Hotels und schwimmspezifisches Athletiktraining ermöglichen eine signifikante Verbesserung der Schwimmleistung. Mit häufigen Radausfahrten nutzen Sie gleichzeitig das gute kanarische Winterwetter, um die richtige Basis für die neue Saison zu legen.

Trainiert mit Timo Bracht auf Lanzarote – mit Laktat-Leistungstest

Ausgestattet mit den Ergebnissen Ihres persönlichen Laktat-Leistungstests vom ersten Trainingstag erhalten Sie spezifische Aufgaben für Ihre täglichen Trainingseinheiten.

Timo Brachts Trainingsphilosophie kombiniert harte Daten mit dem Spaß und der Freude an der Bewegung und dem Triathlon. Inspiration pur!

Als Streckenrekordler des Ironman® Lanzarote kennt Timo Bracht die Insel wie kaum ein anderer.

Die Trainingseinheiten in unterschiedlichen Stärkeklassen werden so gewählt, dass ein gleichzeitiges Erkunden der Schönheiten von Lanzarote ermöglicht wird.

Das Schwimmtraining, das auf Technik- und Effizienzverbesserungen fokussiert, findet im modernen und beheizten 50-m-Pool direkt im Hotel statt. Auch hier werden die Gruppen nach Stärkeklassen unterschieden. Athletiktraining im neuen Outdoor-Gym des Hotels ist ebenfalls Teil der Camps.

Altersklasse-Performance Camp – mit persönlichem Leistungstest

Gemeinsam mit Top-Age-Group-Athleten legen Sie die Basis für eine Top-Platzierung bei Ihrem Saisonhöhepunkt 2020.

Das Camp ist auf ambitionierte Altersklasse-Athleten ausgerichtet und startet mit einem Leistungstest, bei dem wir Ihre Leistung in Watt/kg definieren. Wir unterscheiden im Camp nach Stärkeklassen. Kurze, individuell gefahrene Trainingssets werden in die täglichen Radausfahrten integriert.

Das Schwimmtraining erfolgt nach Programm (keine separate Einsteigergruppe) im beheizten 50-m-Pool des Hotels. Athletiktraining im neuen Outdoor-Gym bieten wir ebenfalls an.

Trainingscamps auf Mallorca

Mit Nicole & Lothar Leder im Club Pollentia

Nicole und Lothar schaffen mit ihrer Offenheit die Voraussetzung für eine individuelle Betreuung.

Alle Teilnehmer profitieren so von ihrer langjährigen Triathlonerfahrung als Profis, sowohl während als auch nach dem Trainingslager.

Nicole, Lothar und unsere erfahrenen Guides orientieren sich an Ihrem Leistungsniveau, so dass der Anfänger genauso wie der Hawaii-Starter auf seine Kosten kommt. Wir teilen Radgruppen anhand der ungefähren Durchschnittsgeschwindigkeiten auf (ca. 21/22 km/h bis ca. 29/30 km/h).

Das Schwimmtraining in den beiden beheizten 25-m-Pools des Club Pollentias fokussiert auf technische Verbesserungen. Schwimmeister werden in einer separaten Gruppe betreut. Kurze und lockere Wake-Up-Läufe vor dem Frühstück, teilweise mit Lauf-ABC, sowie Athletik- und Zugseiltraining werden angeboten.

Urbanes Trainingserlebnis mit Camps in Palma de Mallorca

In der Saison 2020 erweitern wir unser Angebot um eine urbane Triathlon Destination. Nur 300 m von Playa de Palma entfernt eröffnet das





Nicole und Lothar Leder



Timo Bracht



Dieter Wimmer

gehobene 4-Stern-Plus Hotel Pabisa Bali Park. Triathleten haben die Möglichkeit, in vier einwöchigen Camps gleichzeitig ihr Training und die Vorzüge einer Metropole mit Flair zu genießen. Die im Frühjahr ruhige Playa de Palma ist ein hervorragender Ausgangspunkt für Trainingsfahrten in den bergigen Norden und den flachen Süden der Insel.

Wir trainieren in unterschiedlichen Stärkeklassen mit einem Schwerpunkt im Camp auf Grundlagenausdauer auf dem Fahrrad. Technische Verbesserungen stehen im Vordergrund des Schwimmtrainings im hoteleigenen beheizten 25-m-Pool.

Ein Highlight ist das Athletiktraining auf dem SkyDeck des Pabisa Bali Hotels, mit einem atemberaubenden Rundblick auf die Playa de Palma. Teilnehmer haben die Auswahl zwischen zwei Hotels, neben dem Bali Park das einfachere Pabisa Bali. Das Essen findet gemeinsam im gehobenen Bali Park statt.

Vom 28. März bis 4. April 2020 findet an dieser Destination ein Camp mit Lothar Leder powered by Erdinger Alkoholfrei statt. Alle Teilnehmenden profitieren von einem Erdinger Radtrikot.



Wattmesser in unseren Camps

In unseren Trainingscamps verfügen wir über eine limitierte Zahl von pedal- und kurbelarmbasierten Wattmessern zur Ausleihe (gegen Gebühr vor Ort). Eine gute Gelegenheit für Ihren Einstieg in wattbasiertes Training, ganz egal ob Sie Ihr eigenes Rad dabei haben oder auf eines unserer Mieträder setzen.

Servicepauschale inklusive

Alle unsere Teilnehmer auf Lanzarote erhalten mit der Buchung automatisch die Leistungen der Servicepauschale mit Kurzarm-Trikot, Wasserflasche, Radkarte (auf Verlangen), Verpflegung & Wasser für die Ausfahrten im Wert von € 30.—.

Unsere Coaches

Lothar Leder: langjähriger Triathlon-Coach und u.a. erster Mann unter 8 h auf der Langdistanz und 5-maliger Sieger in Roth. 2x Dritter auf Hawaii.

Nicole Leder: langjährige Triathlontrainerin und u.a. mehrfache Langdistanz-Siegerin (u.a. Frankfurt 2007, Malaysia 2007, Roth 2003 & 2004, Brasilien 2002).

Timo Bracht: 12x Sieger und 20 Podiumsplätze auf der Langdistanz. Gewann u.a. 2x in Frankfurt (2007 & 2009) und in Roth (2014). Streckenrekordler des Ironman® Lanzarote.

Dieter Wimmer: langjähriger lizenziertes Triathloncoach und Vereinstrainer. Aktiv auf allen Triathlondistanzen. Mitorganisator der Challenge Heilbronn. Neben den 3 Camps in Palma wird er Timo Bracht auf Lanzarote unterstützen.

Preise

Lanzarote 7 Tage Camp ab CHF 843 / € 719

Mallorca 7 Tage Camp ab CHF 846 / € 723

pro Person Basis Doppelzimmer, Halbpension, Transfer und Servicepauschale zzgl. Mietrad (Preise siehe Seite 11).

Komplette Preisliste unter:

triatlon-holidays.com ▶ Preise

Mieträder

Die Reservierung Ihres Mietrads erfolgt automatisch mit der Reisebuchung. **Ihr exklusiver Rabatt: 20% auf die Radmiete.** Bei unseren Pauschalangeboten ist der Mietvertrag Bestandteil der Buchung. Die Bezahlung erfolgt zusammen mit dem Arrangement vor Abreise. Alternativ haben Sie die Möglichkeit, Ihr eigenes Rad mitzunehmen.

Radsportstationen mit Werkstätten in allen Hotels.

Infos und Buchung triatlon-holidays.com

Termine Lanzarote

Camp L1	24.11.–01.12.2019	(Leder, Swim)
Camp L2	01.12.–08.12.2019	(Leder, Swim)
Camp L3	01.02.–08.02.2020	(Bracht)
Camp L4	08.02.–15.02.2020	(Bracht)
Camp L5	16.02.–26.02.2020	(AK-Performance)
Camp L6	07.03.–14.03.2020	(Bracht)

Termine Mallorca – Pollentia

Camp MP1	14.03.–21.03.2020	(Leder*)
Camp MP2	21.03.–28.03.2020	(Leder*)
Camp MP3	04.04.–11.04.2020	(Leder)
Camp MP4	11.04.–18.04.2020	(Leder)
Camp MP5	18.04.–25.04.2020	(Leder)
Camp MP6	25.04.–02.05.2020	(Leder)

Termine Mallorca – Palma

Camp MB1	21.03.–28.03.2020	(Wimmer)
Camp MB2	28.03.–04.04.2020	(Leder*, Erdinger)
Camp MB3	04.04.–11.04.2020	(Wimmer)
Camp MB4	11.04.–18.04.2020	(Wimmer)

*Nur mit Lothar Leder

Camps beginnen offiziell mit Begrüßung am Abend des erstgenannten Datums (Samstag oder Sonntag). Erste Trainingseinheit jeweils am Morgen des Folgetags.

Mindestteilnehmerzahl pro Camp 8 Personen. Bei weniger als 15 Personen in Camps mit Lothar & Nicole Leder bleibt der Einsatz von entweder nur Lothar oder nur Nicole vorbehalten.

Alle Camps sind terminübergreifend kombinier- und verlängerbar.

Alle Camps mit Maximalteilnehmerzahl.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten