

# Triathlon- und Radtrainingslager Sardinien

## Jetzt mit Frauencamp!!

- Wann :** Sonntag, 16.05.2010 bis Mittwoch, 26.05.2010 (jetzt 10 Nächte!)  
(Anreise ab Flughafen Hahn mit Ryanair jetzt bis Cagliari)
- Wo :** Sardinien, Arbatax, Feriendorf Clubhotel Saraceno
- Was :** Triathlon- und Radtrainingslager mit seasonspezifischen Trainingsinhalten, Schwimmen auf abgetrennten Bahnen, Laufstrecken entlang des Strandes oder im Hinterland.
- Und:** **Frauencamp: Auf vielfachen Wunsch bieten wir für 2010 eine eigene Frauen-/Anfängergruppe an, die spezifisch betreut wird !!!!**

### Leistungen :

- Unterbringung im Clubhotel SARACENO ( [www.arbatax-hotels.it](http://www.arbatax-hotels.it) ) incl.:
  - o HP (Frühstücksbuffet und Abendbuffet mit Wein, Wasser und Softgetränken inkl.) –sehr gutes Essen!!
  - o Radunterbringung im eigenen Radkeller
  - o Abgesperrte Schwimmbahnen im 25m Pool
  - o Schwimmmöglichkeiten im Meer
- Methodisch aufgebautes Training über den kompletten Trainingslagerverlauf sowohl im Schwimmen, Radfahren als auch im Laufen
- Tägl. Schwimmtrainingsblock incl. Techniktraining und Reservierungsgebühr für die abgesperrten Schwimmbahnen, gesondertes Angebot von Schwimmvideoanalyse
- Geführtes Gruppenradtraining sowohl im bergigen Hinterland (fast komplett ohne Autoverkehr !!!), als auch in der flacheren Küstengegend
- Transfer Flughafen – Hotel (ca. 1h) incl. Radtransport
- Ruhetag: Ausflug zu den Grotten von Cala Gonone mit einem gemieteten Motorboot (können wir selbst fahren!!!) mit anschließendem Picknick in herrlichen Buchten entlang der Steilküste !!!! (Siehe Bilder vom letzten Jahr auf der Website!!) = mit Zusatzkosten für Teilnehmer

**Preis: 875 € pro Person/DZ (935€ EZ)**

**Nicht enthalten im Preis:**

- Anfahrt (Flug muss selbstständig über Rynair gebucht werden (aktueller Preis 78,27€/Flug Hin und Rückflug! , ca. 50€ pro Radkoffer!)
- Kraftstoff für die Fahrten auf der Insel (wird umgelegt!)

**Flug:**

**bei Rynair darf das Einzelgepäck nicht mehr als 15kg haben !!  
ebenfalls darf der Radkoffer nicht mehr als 32kg haben !!**

**Wer sich einen Vorgeschmack vom „besten Trainingslager aller Zeiten“ (O-Tone der Teilnehmer 2008/09) gönnen will: Bilder unter [www.phoenix-triteam.com](http://www.phoenix-triteam.com) - Trainingslager Sardinien 2008**

**Buchung: WICHTIG!!!!!!**

**Da es sich um eine vorgebuchte Unterkunft handelt muss ich bis zum **20.12.2009** definitiv die Unterkunft fest gebucht haben!!! D.h. bis zu diesem Datum muss feststehen ob das Trainingslager stattfindet oder nicht!!!**

**Grds. setzt der Preis eine Zahl von mind. 8 Personen voraus, darunter findet das Trainingslager nicht statt!!**

**Buchung nur über E-Mail an: [MarkusKn23@aol.com](mailto:MarkusKn23@aol.com) mit dem beigefügten Anmeldeformular! (auch als Download auf der Teamwebsite!)**

**Ein Buchung ist nur gültig mit einer Anzahlung von 200€ auf folgendes Konto:**

Sparda Bank Südwest  
BLZ 55090500  
Kt.-Nr.:5658675

**bis spätestens **24.12.2009**.**

**Sollte das Trainingslager nicht stattfinden wird der Betrag natürlich sofort rückerstattet!**

**Beachte: Auf Grund der Erfahrungen mit Zu- und Absagen bereits gebuchter Teilnehmer aus den vorhergehenden Trainingslagern gilt ab sofort folgende Verfahrensweise:**

**Bei Stornierung der Buchung bis 01.01.2010 werden 50€ Bearbeitungsgebühr fällig. Bei späterer Stornierung gibt es keine Geld mehr zurück !!!!!!!**

**Wichtig:** Je früher wir das Trainingslager festmachen können, desto günstiger wird der Flug mit Ryanair. (Flug sollte von jedem erst gebucht werden, wenn klar ist, dass das Trainingslager stattfindet und ich die Unterkunft fest gebucht und zugesagt habe!)

Für Fragen:

Markus Kneip

Home: 06874/172138

Mobil: 0178/3639780

E-Mail: [MarkusKn23@aol.com](mailto:MarkusKn23@aol.com)