

# Leistungen/Preise

## Flüge (Edelweiss Air)

Sonntag, 17.02.2019: Zürich – Larnaca, 11:25 – 16:05 Uhr  
Sonntag, 24.02.2019: Larnaca – Zürich, 16:40 – 19:50 Uhr

## Zimmerbelegung

Doppelbelegung: Unterkunft in einer Juniorsuite mit Poolzicht oder in einer Executive Suite mit Gartensicht und HP CHF 1630.- p. P.  
Einzelbelegung: Unterkunft in einer Juniorsuite mit Poolzicht oder in einer Executive Suite mit Gartensicht und HP CHF 2165.- p. P.  
Dreibelbelegung: Arrangement in einer Executive Suite mit extra Bett, Gartensicht und HP CHF 1565.- p. P.

## Frühbuchervorteil

Buchungen bis zum 15.10.2018  
Einzelbelegung: Rabatt CHF 185.-  
Doppelbelegung: Rabatt CHF 100.- p. P.  
Dreibelbelegung: Rabatt CHF 95.- p. P.

## Im Preis inbegriffen

7 Nächte in dem Hotel wie oben angegeben, Transfer Flughafen Hotel Flughafen, Flug inkl. Flughafentaxen und Gebühren von CHF 165.-  
1 Gepäckstück bis 23 Kg pro Person, Nutzung des Radsportcenters von BikeCypus

## Velomiete

Bei Buchung mit angeben – vor Ort zu zahlen  
ALU Rennrad SH105 Miete pro Tag EUR 30  
ALU Rennrad SH105 Miete 1 Woche EUR 170  
CARBON Rennrad SH105 1 Woche EUR 200

## Eigenes Rad

1 Woche und 3 Trainingstouren EUR 30

## Mögliche Zusatzleistungen

Annulationsversicherung / SOS Fr. 45.- p. P.  
Eventuelle Flugzuschläge nach dem 31.10.2018

## Zahlungsbedingungen

30% Anzahlung sobald die Reise bestätigt wird.  
Der Rest muss 4 Wochen vor Abreise bezahlt werden.

## Annulationskosten

Nach Erhalt der Rechnung 30 % des Pauschalpreises,  
60 - 30 Tage vor Abreise 50 %, 30 - 15 Tage vor Abreise 70 %, 14 - 0 Tage vor Abreise 100 %.  
Zudem gilt: Spesen für ausgesetzte Flugtickets 100 %.



TRIATHLON-CAMP

ZYPERN

## Rückfragen zu den sportlichen Aspekten

Martin Kasten

Triathlon und Sport Mental Coach

[martin@triathlon.coach](mailto:martin@triathlon.coach)

+41 78 614 99 29

Iris Tiedeken

Triathloncoach

[info@spirit-training.com](mailto:info@spirit-training.com)

+41 78 770 71 27

Viola Frey

[violafrey@gmx.ch](mailto:violafrey@gmx.ch)

+41 79 249 53 71

[www.triathlon-reisen.com](http://www.triathlon-reisen.com)



## Rückfragen zu Reisedetails und Buchung

Elena Mala

Take it Travel AG, Zürich

[elena.mala@takeit.ch](mailto:elena.mala@takeit.ch)

+41 41 455 40 20



TRIATHLON-CAMP

ZYPERN



## Inklusive

Flug, Transfer, Gebühren, 7 Nächte im 5\* Luxushotel, Halbpension, professionelle Trainingsseinheiten, Vorträge, zyprische Chillout-Momente, wertvoller Insider-Austausch

**ab CHF 1470\***

\* bei Dreierbelegung und Frühbuchung bis 15.10.2018  
Weitere Preis- und Leistungsdetails siehe Innenteil



# Come out & train

## Auf nach Zypern

Setze im Februar den Winter für eine Woche aus und komm mit uns unter Zyperns milde Sonne. Profitiere von den idealen Trainingsbedingungen an diesem wunderbaren Ort und entspanne nach den gemeinsamen Einheiten im Luxus unseres 5-Sterne-Partnerhotels.

## Zielgruppe

Du bist Breitensportler, Triathlon-Ein- oder Umsteiger und trainierst gerne in der Gruppe. Du möchtest in lockerer Atmosphäre wertvolle Tipps von erfahrenen Profi-Trainern und anderen Athleten bekommen. Wettkampferfahrung ist keine Voraussetzung. Wenn du den Triathlonsport schon kennst, wirst du ihn bei uns lieben lernen.

## Coaches

Unsere Trainerinnen und Trainer verfügen über etliche Jahre Triathlon Erfahrung mit hunderten von Wettkämpfen und tausenden Trainingsstunden. Mit Leidenschaft, Humor und vielen Praxisbeispielen vermitteln sie neben **Trainingsgrundlagen** und **Ernährungstipps** auch **Wissenswertes zur Regeneration** und den **mental Aspekten** des Triathlon. Zudem erhältst Du eine **Technikschulung** sowie **Material- und Zubehörfunde**.

# Trainingsplan

<b>Sonntag</b> 17.02.2019	Anreise <b>20:30 Uhr</b> Begrüßung und Vorstellung des Teams, Fahren in der Gruppe, Fahrsicherheit, Quick Check
<b>Montag</b> 18.02.2019	<b>10:30 Uhr</b> Radausfahrt GAI, 40 – 60 km <b>16:00 – 16:45 Uhr</b> Stretching <b>20:30 – 21:30 Uhr</b> Umgang mit Intensitäten
<b>Dienstag</b> 19.02.2019	<b>10:00 Uhr</b> Radausfahrt, Technik u. Frequenzsprints <b>16:00 – 17:00 Uhr</b> Lauftechnik, Bergintervalle <b>17:30 – 18:15 Uhr</b> Athletiktraining
<b>Mittwoch</b> 20.02.2019	<b>7:00 – 7:30 Uhr</b> Nüchternlauf GAI <b>10:30 Uhr</b> Rad Kraft am Berg 60 – 80 km <b>16:00 – 17:00 Uhr</b> Open Water Schwimmen
<b>Donnerstag</b> 21.02.2019	<b>11:00 – 12:00 Uhr</b> Autogenes Training <b>15:00 – 16:00 Uhr</b> Schwimmen, Technik <b>20:30 – 21:30 Uhr</b> Trainingsaufbau für Berufstätige
<b>Freitag</b> 22.02.2019	<b>10:30 Uhr</b> Koppeltraining <b>17:00 – 17:45 Uhr</b> Athletiktraining
<b>Samstag</b> 23.02.2019	<b>9:30 Uhr</b> Königsetappe 100 – 120 km <b>17:00 – 17:45 Uhr</b> Yoga, Pilates <b>20:30 Uhr</b> Open End, Wrap up!
<b>Sonntag</b> 24.02.2019	<b>10:00 Uhr</b> Regeneration, Schwimmen, Pool, Abreise

\*kurzfristige Änderungen vorbehalten

# Hotel

## Columbia Beach Resort 5\*

Das renovierte 5\* Luxushotel mit seinen 169 Suiten liegt direkt am Kiesel-, Sandstrand der Pissouri Bucht, zwischen Pafos und Lemesos. Es verfügt über 1 beheizten Innen- und 2 Aussenpools.

Tennis, Squash, Jacuzzi, Sauna, Dampfbad, Fitnessraum und verschiedene Fitnesskurse stehen uns zwischen den Trainingseinheiten kostenfrei zur Verfügung. Auch WLAN steht auf den Zimmern ohne Gebühr zur Verfügung.

In 5 Restaurants, 1 Taverne und 7 Bars wird für dein leibliches Wohl gesorgt (Halbpension).

Alle Suiten sind mit lokaltypischen Materialien im zypriotischen Wohnstil eingerichtet.

In der Gartenanlage erstreckt sich der Lagunen-Pool über eine Länge von 80 m. Auf der Sonnenterrasse sowie am Strand erhältst du Liegen, Sonnenschirme und Badetücher kostenfrei.

