

Anmeldeformular Trainingslager Gran Canaria



**Frühbucher-
Rabatt
CHF 50.– p/P.**

Nur gültig für Pauschal-
arrangement inkl. Trainings-
paket bis 30.11.09

Umsteiger/Einsteiger-Trainingslager



Sie kommen aus einer anderen Sportart und möchten in den Triathlonsport einsteigen? Oder Sie haben keinen sportlichen Background und möchten für sich und Ihren Körper den Triathlonsport entdecken?

Die Spezialwoche beinhaltet Praxis und Theorie. Sie erfahren zum Beispiel, welches Material für den Triathlonsport benötigt wird und Sie erhalten wertvolle Ernährungstipps. In dieser Woche stehen Ihnen erfahrene Athleten von Toni Hasler zur Seite. Es werden Gruppen entsprechend dem sportlichen Background gebildet.

Team Natascha Badmann/Toni Hasler:

Seit 1992 trainieren Natascha Badmann und Toni Hasler regel-mässig auf Gran Canaria. Dort holen sie sich neue Energie und Natascha Badmann schafft sich die Grundlage für ihre Erfolge durchs ganze Jahr hindurch.

Die verschiedenen Leistungsgruppen werden durch erfahrene Guides und zum Teil auch von Toni Hasler geführt. In der Regel ist auch ein/e med. Masseur/in vor Ort, der/die für das Wohlergehen der Athleten und Athletinnen nach einem harten Trainingstag sorgt. Für den optimalen Zustand der Fahrräder ist ein Starmechaniker besorgt, welcher für das Wohl der Räder verantwortlich ist.



Für Informationen zum Training kontaktieren Sie bitte:

Toni Hasler Office
Parkweg 2
CH – 4665 Oftringen
Telefon: +41 (0)62 798 11 11
E-Mail: office@toni-hasler.ch
Internet: www.toni-hasler.ch

Für Informationen zur Reise und Buchungen kontaktieren Sie bitte:

TUI ReiseCenter
Marion Lehmann
Im Bungert 23
CH-8165 Schöfflisdorf
Telefon: +41 (0) 44 856 27 88
E-Mail: marion.lehmann@bluewin.ch
Internet: www.tuiglattzentrum.ch

Das andere Trainingslager, zum Erfolg mit Genuss!

Trainieren mit dem Team von Toni Hasler und
Natascha Badmann auf Gran Canaria



In Zusammenarbeit mit



Das optimale Training für Anfänger, Amateure und Profis

(Nach den Trainingslagern 2009 erzielten Teilnehmer 78 Podestplätze!)

- ✓ **Steigern Sie Ihre Leistung!**
- ✓ **Planen Sie – und Ihr Nutzen wird optimal!**
- ✓ **Lernen Sie die Methodik von Toni Hasler kennen.**



Das Training wird in der Regel in Einheiten von drei Trainingstagen und einem Erholungstag, oder drei Trainingstagen und zwei Erholungstagen – je nach Sportler/in und Leistungsniveau – aufgeteilt. Das Trainingsprogramm wird dem Sportler, dessen Leistungsniveau und der Sportart (Triathlon, Rad, Duathlon) angepasst.



Das **Lauftraining** absolvieren wir, je nach Trainingsziel, entweder im Hinterland von Maspalomas oder im nahe gelegenen Leichtathletik-Stadion.

Jeder Teilnehmer kommt auf seine Kosten – ob aktiver Hobbysportler oder Profi, ob Geniesser oder «Hardcorer». Trainiert wird jeweils in verschiedenen Leistungsgruppen, wo der Einzelne gefördert wird.



Das **Schwimmtraining** findet normalerweise in einem geheizten (26 Grad) 25 m Pool statt. Wasserstart und Gruppenstart werden gezielt im Meer gefördert.



Die Insel Gran Canaria

Wie kaum eine andere Insel eignet sich Gran Canaria, mit ihrer abwechslungsreichen Insellandschaft und dem milden Klima, für ein Trainingslager im Winter oder Frühjahr. Dank den umliegenden Inseln Lanzarote, Fuerteventura und Teneriffa, welche eine Art Schutzschild gegen Kaltfronten bilden, ist es auf Gran Canaria immer ca. 25°C warm – mit viel Sonnenschein, versteht sich! Verkehrsarme und gut ausgebaute Strassen sind ideal für die ersten Radkilometer der Saison. Die traumhafte Hügellandschaft mit Bergen bis zu 2000 m ü.M. bietet abwechslungsreiche Trainingsmöglichkeiten. Besuchen Sie mit uns diese wunderschöne Insel und geniessen Sie die Touren über Bergpässe und die «Futterstopps» in kleinen, verschlafenen Ortschaften im Innern von Gran Canaria.

Die Unterkunft



Die bekannte Bungalowanlage Cordial Green Golf befindet sich unmittelbar neben dem Golf Club Maspalomas. Dank der ruhigen Lage kann man sich hier von den Strapazen gut erholen. Zum ca. 1.8 km entfernten Strand von Maspalomas, sowie zum Zentrum von Playa del Inglés ist mehrmals täglich ein Busservice inklusive. Zum Einkaufszentrum «Faro 2» mit diversen Geschäften und Restaurants sind es ca. 500 m.



In mitten der weitläufigen Anlage befinden sich zwei Süsswasserpools, wovon einer beheizbar ist. Sonnenterrasse mit gratis Liegestühlen. Die Rezeption mit Sitzecke, das Restaurant mit kleiner Bar, sowie ein Mini-Markt runden das Angebot ab.

Sie wohnen in gemütlichen, im Duplex Stil gebauten Bungalows. Alle Bungalows für 1–3 Personen, haben im Erdgeschoss einen Wohnraum (Schlaf-couch für die 3. Person) und eine Kitchenette, Mietsafe, Telefon und im Obergeschoss befindet sich das separate Schlafzimmer mit Dusche/WC sowie ein Balkon.



Trainingslager mit Natascha Badmann und Toni Hasler auf Gran Canaria

Anmeldung

Bitte Entsprechendes ankreuzen/ausfüllen und Anmeldung an TUI zurücksenden.

Das Arrangement beinhaltet: professionelle Trainingsbetreuung, ein Trikot Set, reservierte Trainingsbahnen für Schwimmtraining, Flug in Economy-Klasse, Velo-Transfers vor Ort und Unterkunft ohne Mahlzeiten; Kinderermässigung auf Anfrage. Preisänderungen bleiben vorbehalten. Es gelten die Allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen AVR B der TUI Suisse Ltd.

1. Trainingslager 23.01.10 – 06.02.10

3. Trainingslager 10.04.10 – 24.04.10

2. Trainingslager 06.03.10 – 20.03.10

Einsteiger 10.04.10 – 17.04.10

Preise: pro Pers./Unterkunft inkl. Trainingspaket in CHF und Flug ab/bis Zürich

Trainingslager	1. Trainingslager	2. Trainingslager	3. Trainingslager	Einsteiger
Abreisedatum	23.01. – 06.02.10	06.03. – 20.03.10	10.04. – 24.04.10	10.04. – 17.04.10
3er Belegung	2112.–	2358.–	2348.–	1868.–
2er Belegung	2337.–	2634.–	2528.–	1973.–
1er Belegung	3023.–	3446.–	3032.–	2267.–

Gewünschter Abflughafen:

Zürich Basel anderer

Abflüge ab Friedrichshafen, Karlsruhe, Memmingen, Frankfurt, Stuttgart, München, möglich. Termine und Preise auf Anfrage.

Gewünschter Aufenthalt:

1 Woche 2 Wochen 3-er Belegung 2-er Belegung 1-er Belegung

Ich komme alleine, möchte aber gerne den Bungalow mit einer zweiten Person teilen. Sollte eine 2er Belegung jedoch nicht möglich sein, behalten wir uns vor, Ihnen den Preis für eine 1er Belegung in Rechnung zu stellen.

Nicht inbegriffen:

Sonderregelung: Transfers in Eigenregie, Taxi ab Flughafen ca. 30 – 35 Euro (ca. 30 km).

Buchungspauschale CHF 60.–

Assistance Plus (auf Wunsch) CHF 47.– (weitere Versicherungsangebote auf Anfrage)

Fahrradtransport ab/bis Zürich Euro 25.– pro Weg (zahlbar bei der Buchung)

Fahrradtransport ab/bis Basel Euro 25.– pro Weg (zahlbar bei der Buchung)

1. Person Nachname

Vorname

Adresse

PLZ / Ort

Telefon-Nr.

E-Mail

Ort / Datum

Unterschrift

1. Begleitperson Nachname

Vorname

2. Begleitperson Nachname

Vorname

Fahrradtransport Anzahl Fahrräder

Anmeldung bitte einsenden an:

TUI ReiseCenter

Im Bungert 23

CH-8165 Schöfflisdorf

Tel. +41 44 856 27 88

E-Mail: marion.lehmann@bluewin.ch

oder per Internet unter www.toni-hasler.ch

TUI