



# Tricamp Lanzarote


4-11 Mars  
2011

Ted Ås och Niklas Nilsson, båda garvade Lanzarote-veteraner, inbjuder dig till en oförglömlig triathlonupplevelse!

Teds och Niklas succéläger 2010 följs upp med ett ännu vassare upplägg 2011. Ännu bättre hotell och övriga faciliteter! Följ med till ön som arrangerar världens hårdaste Ironmantävling och ta din träning till nya oanade nivåer!



**TED ÅS**  
triathlon 

NN-coaching  


**Välkommen** till  
Lanzarote den 4-11  
Mars 2011.



kommer också ha  
egen buss hela  
veckan.

Förbered dig optimalt inför  
säsongen och möt våren i  
bättre form än någonsin!

**Tillsammans** med Ted Ås  
och Niklas Nilsson lotsas du  
genom Lanzarotes lavafält.  
Simmar, cyklar och springer  
på Ironmanbanan och  
utforskar öns unika vyer.

**Träningsprogram** och  
gruppindelning anpassas  
efter deltagarnas nivå.  
Oavsett din nivå kan du  
räkna med att det blir  
lärorikt och inspirerande!

**Personlig coaching** och  
inspirerande föredrag om  
träning, tävling och kost  
ingår. Likaså justering och  
optimering av cykel och  
sittposition.

**Massage** kommer att  
erbjudas till bra priser.

**Boende** på Lanzaplaya i  
Puerto del Carmen (se fakta  
blad). Plats i dubbelrum,  
frukost och väl tilltagen  
middagsbuffé ingår i priset.  
(Vegetariska alternativ finns)

**Övrigt** som ingår är mat och  
cykeltransfer på flyget samt  
busstransfer till hotell. Vi

**Du väljer om du vill flyga  
från Stockholm eller  
Köpenhamn.** Researrangör  
är Fritidsresor.

**Pris** 10700 SEK.

**Senast anmälan 10/12**

Anmäl dig innan den 31/10  
och få ett par kompressions-  
strumpor (Värde 500:- SEK)



**Ted Ås, 3X**  
*svensk mästare,  
17 IM distanser,  
Hawaii Ironman  
finisher, svensk  
rekordhållare IM  
cykling mm.*  
[www.tedas.se](http://www.tedas.se)

**Niklas Nilsson,**  
*Dubbel svensk  
mästare, Hawaii  
Ironman finisher,  
age group vinnare  
Lanzarote IM, aktiv  
triathlon coach mm.*



**Anmälan och frågor:**

E-post:

[niklas.bk.nilsson@telia.com](mailto:niklas.bk.nilsson@telia.com)

Telefon: Niklas 070-2231952

Ted 073-9951832

## Lägenheter Lanzaplaya FFFF



**Lanzaplaya** ligger nära Puerto del Carmens stränder samt nöjescentret Centro Atlantico, men det är inte nöjeslivet som i första hand lockar gästerna tillbaka hit. Hit kommer du om du vill hitta lugnet men ändå bo mitt i centrum.

Detta är ett familjevänligt hotell inrett i modern och trevlig stil. Färgerna domineras av det typiskt kanariska vita kombinerat med lavasten och bondens färg grönt.

Här finns både restaurang, bar, poolbar, livsmedelsbutik samt stort och trevligt poolområde med solterrass och separat barnpool. Poolen är uppvärmd från november till mars. Runt poolområdet och i alla små passager som leder till hotellrummen prunkar rabatterna av allt från bananväxter, kaktusar och palmer till blommande bougainvillea.

Lägenheterna är ljusa och trevligt inredda. Föredrar du att låta någon annan laga maten på din semester, kan du beställa frukostbuffé eller halvpension med middagsbuffé.

### **Lägenheterna**

Tvårummare för 2–4 personer, där 2 barn under 12 år delar extrabädden, med sovrum och vardagsrum med barkök och mikrovågsugn, kaffebryggare, brödrost, bad/dusch och wc, telefon, satellit-tv samt balkong eller markterrass. Vissa lägenheter har poolutsikt. Städning 5 dagar/vecka

### **Övrigt**

Byggt/ombyggt 1984/2004. 168 lägenheter. Hårfön finns att låna. Kassafack ca 135:-/v.

Deposition för fjärrkontroll till tv:n ca 100:-. Poolhandduk ca 25:-, deposition ca 100:-.

\*Hiss endast mellan receptionen och poolområdet. Trappor och nivåskillnader inom anläggningen. Hotellområde med lokal trafik.

<http://www.fritidsresor.se/resa/spanien/lanzarote/puerto-del-carmen/lagenheter-lanzaplaya>