



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
Lanzarote

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

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

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>