



Tricamp Lanzarote

8-15 Mars
2010

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

NN-coachings succéläger 2009 följs upp med ett ännu vassare upplägg 2010 tillsammans med Ted Ås.

Följ med till ön som arrangerar världens hårdaste Ironmantävling och ta din träning till nya oanade nivåer!



Välkommen till Lanzarote den 8-15 Mars 2010. 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, kost och utrustning ingår.

Massage kommer att erbjudas till bra priser.

Beprövat boende på Cinco Plaza 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 på flyget, cykeltransfer på flyget och busstransfer.

Du väljer själv om du vill flyga från Stockholm, Göteborg eller Köpenhamn! Researrangör är fritidsresor.

Pris 9500 kr.
Max antal deltagare är 20.
Senast anmälan 13/12
Först till kvarn!

***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.*
www.niklasnilsson.com



Anmälan och frågor:

E-post:

niklas@niklasnilsson.com

Telefon: Niklas 0709-808361

Ted 073-9951832

Blue Star Cinco Plazas – Puerto del Carmen



Blue Star Cinco Plazas har ett utmärkt läge i Puerto del Carmen, på kort gångavstånd till både strand, shopping och restauranger.

Lägenhetshotellet är byggt runt tre inbjudande områden med pooler som är uppvärmda under perioden 1/11–1/4 samt möblerade solterrasser. Det finns en poolbar och i huvudbyggnaden finns en mindre livsmedelsbutik och restaurang.

Underhållning och aktiviteter anordnas både dag- och kvällstid några gånger i veckan. För dig som vill ha en ännu bekvämare semester kan du boka lägenhet med högre inredningsstandard.

Frukostbuffé eller halvpension med middagsbuffé kan bokas som tillval.

Lägenheterna

Trerummare för 4–6 personer med 2 sovrum och vardagsrum.

Alla lägenheter har pentry eller barkök med mikrovågsugn, kaffebryggare, vattenkokare och brödrost, bad/dusch och wc, satellit-tv, telefon, golvläkt och balkong eller markterrass.

Trerummare med högre inredningsstandard för 4–6 personer.

Lägenheterna med högre inredningstandard har i tillägg välutrustat pentry, hårfön, strykjärn/-bräda, samt balkong eller markterrass med bekväma solstolar med dynor och fällbara ryggstöd och parasoll.

Ett begränsat antal lägenheter med markterrass är delvis anpassade för rullstolsburna gäster, de ligger långt ifrån restaurangen och receptionen. Städning 5 dagar/vecka.

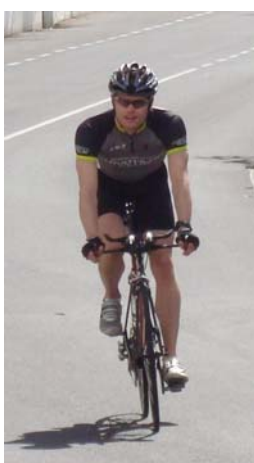
Övrigt

Byggt/renoverat: 1984/2005. 231 lägenheter. 14 byggnader. Kassafack ca 140:-/v. *Poolbar. Transferbussen stannar ca 100 m från hotellet, bagaget bärs av gästen. Poolmadrass kan

hyras ca 10:-/dag, ca 50:-/vecka. Tvättmaskin kan användas, ca 40:-/tillfälle. Boende i lägenhet kan hyra strykjärn/-bräda. Innerstads- och hotellområde med lokal trafik. Trafik kan tidvis störa några lägenheter. Trappor och nivåskillnader inom anläggningen.



Kommentarer från lägret 2009



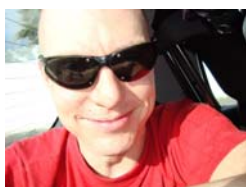
Pontus Lindberg SCT:

*Högsta betyg – Kanonläger.
Kostade ju inte mer än en vanlig "sunk-ligga på stranden resa", men gav betydligt mycket mer och var dessutom mycket roligare.
Hör av dig nästa gång det är dags, jag vill med igen!*



Jesper Olofsson, Triathlon Väst:

Jag som slitit med min cykling, inte tyckt jag kommit någonstans osv, hade den bästa cykelupplevelsen sen jag lärde mig cykla själv. Jag lärde mig väldigt mkt om cykelteknik, min egen cykelförmåga, mekande osv.. Också hur kul det var att cykla i grupp. Det måste jag göra mer.



Magnus Magnoy, Heleneholm Triteam:

Simning: Bra, jobbigt, gött att ha havspremiären avklarad, bra med banor, kunde inte bli bättre med Coach på kanten o allt :-). **Cykel:** Riktigt bra, cyklingen är ju fantastisk på den ön och det är väl och huvudsyftet att cykla när man väl kommer dit. **Löpning:** Allt här var perfekt!