

TRIATHLONTRAININGSCAMPS FÜR FAMILIEN UND VEREINE

Zur Formoptimierung und unmittelbaren Wettkampfvorbereitung bietet die Agentur **Furca** Wochenendtrainingscamps in einer der schönsten Gegenden in Deutschland, dem Dreiländereck zur Schweiz und Österreich in Lindau am Bodensee, an. Das Gesamtkonzept richtet sich vor allem an Familien, Alleinerziehende und Vereine. Denn neben dem professionellen Training in den Teildisziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen werden mitreisende Kinder und Begleitpersonen mit integriert und rundum betreut.

Ausgangspunkt ist der Fünf-Sterne-Campingplatz Gitzenweiler Hof in Lindau. Als Unterkunft stehen moderne Mietwohnwagen mit allem Komfort zur Verfügung. Selbstverständlich können auch eigene Camper genutzt werden.

Begonnen wird jeweils am Freitagnachmittag mit Einführungstouren auf dem Rad, bei denen die Leistungsgruppen zugeteilt werden. Samstags und sonntags stehen je nach Bedarf und Anspruch verschiedene Trainingsangebote im Schwimmen, Radfahren und Laufen zur Auswahl.

Geschwommen wird im platzeigenen Pool mit 25-m-Bahn, oder auch als Seeschwimmen im Bodensee (Neopren unbedingt erforderlich). Geradelt wird danach in kleinen Gruppen, je nach Leistungsstärke, mit erfahrenen Guides im Gebiet des Allgäus bis ins anspruchsvolle, aber landschaftlich unvergleichliche Hochgebirge des Bregenzer Waldes in Vorarlberg.

Zum abschließenden Lauftraining stehen mehrere Strecken von 5-25 km zur Auswahl. Verfeinert wird das Ganze durch gezieltes Techniktraining in Kombination mit wettkampfspezifischen Koppel- bzw. Ausdauertraining.

Abends findet der Tag jeweils seinen gemütlichen Ausklang bei den gemeinsamen Pizza- bzw. Grillpartys mit Lagerfeuerromantik.

Interessant ist auch das Vereinsspezial, bei dem die Teilnehmer für die Unterkunft im Mietwohnwagen, 2 x Frühstück, 2 x Abendessen und das komplette Trainingsprogramm nur € 149,- pro Person bezahlen.



Die Termine sind:

Camp I: 07.05.-09.05.2010

Camp II: 11.06.-13.06.2010

Camp III: 18.06.-20.06.2010

Infos unter www.triathlon-family.de und info@triathlon-family.de