

Trainingslager

14. März - 3. April 2020

... train with the best

Für alle ambitionierten Triathleten und Radfahrer bieten SPOWI und ARENA Sports vom 14. März bis 3. April 2020 wieder ein Rad- und Triathlon Trainingslager der besonderen Art auf der Insel Zypern an. Die wunderschöne Insel im Mittelmeer bietet im März ein gutes Wetter und ist bekannt für ihre hervorragenden **Radstrecken** mit allen Schwierigkeitsgraden. Im Bereich um Coral Bay ist es hügelig und „Höhenmeter“ werden bei jeder Ausfahrt gemacht! Für das **Schwimmen (50m Olympic Pool)** und **Laufen** bietet die Insel ebenfalls ideale Trainingsbedingungen.



— Sp•wi

ARENA
SPORTS

wolfschluckner@spowi-projekt.at info@arena.com.cy

LEISTUNGSDIAGNOSTIK | SPORTMEDIZIN | TRAINING | THERAPIE



ZYPERN

Trainingslager

14. März - 3. April 2020

... train with the best

DAS HOTEL

*Coral Beach Hotel 5**

Unsere Unterkunft, das Hotel Coral Beach Hotel & Resort ***** liegt im Westen der Insel in einer wunderschönen kleinen Bucht.

Das Hotel ist spezialisiert auf Sportgruppen und hat dementsprechend 2 sehr gut ausgestattete Fitnessräume sowie einen 50m Wettkampfpool!

Der Transfer vom Flughafen Larnaca zum Hotel dauert circa 2 Stunden
Der Transfer vom Flughafen Paphos zum Hotel dauert circa 30 Minuten



Zimmer

- Es sind Doppelzimmer, Doppelzimmer für Alleinbenützung und Dreibettzimmer buchbar. Die Zimmer sind mit Klimaanlage, Fön, Kühlschrank, Telefon, Fernseher, Safe, Minibar (gegen Gebühr) und Internet (frei) ausgestattet.
- Das Reinigungsservice: täglich, ohne Gebühr
- Gegen eine Gebühr ist ein Wäscheservice möglich!

Essen & Trinken

- Halbpension mit Frühstück und Abendessen (Mahlzeiten in Buffetform)
- Beim Abendessen ist ein ½ l Wasser pro Person inkludiert
- Alkoholische Getränke sowie andere Tischgetränke sind gegen Gebühr erhältlich

Massage und Spa

- Auf alle Massageleistungen erhalten Teilnehmer des Trainingscamps einen Rabatt von 15%.
- Der Eintritt in das SPA (Jacuzzi, Sauna und Dampfbad) kostet für Teilnehmer des Trainingslagers € 4,00 / Tag
- Freie Benutzung des Indoor Pools

Also, entdecke mit uns Zypern und melde dich an!

— Sp wi

ARENA
SPORTS

wolfschluckner@spowi-projekt.at info@arena.com.cy

LEISTUNGSDIAGNOSTIK | SPORTMEDIZIN | TRAINING | THERAPIE



ZYPERN

Trainingslager

14. März - 3. April 2020

... train with the best

Reiseinformationen

Die Buchung und Anmeldung für das Trainingslager erfolgen über ARENA Sports. Man kann im angegebenen Zeitraum das Trainingslager zu jedem beliebigen Tag beginnen bzw. beenden.

Trainer

Das Trainingslager wird von den Sportwissenschaftlern und Trainern des SPOWI Teams geleitet und betreut.

Mag. Barbara Wolfschluckner

(Sportwissenschaftlerin, Triathletin und mehrjährige sportwissenschaftliche Betreuerin des Österreichischen Triathlonverbandes)

Mag. Harald Horschinegg

(Trainingswissenschaftler mit 30 Jahren Coachingerfahrung; auch er hat den Österreichischen Triathlonverband als Sportwissenschaftler begleitet; von ihm betreute Athleten gewannen zahlreiche EM- und WM Medaillen, sowie 4 Medaillen bei Olympischen Spielen in verschiedenen Sportarten)

Es stehen zwei sehr erfahrene Trainer das ganze Trainingslager über zur Verfügung. Das SPOWI Team begleitet jede Trainingseinheit und steht für alle Fragen rund um das Training zur Verfügung.

Um auf die unterschiedlichen Leistungsniveaus im Training Rücksicht zu nehmen, wird beim Laufen, Radfahren und Schwimmen in Kleingruppen trainiert.



— Sp•wi

ARENA
SPORTS

wolfschluckner@spowi-projekt.at info@arena.com.cy

LEISTUNGSDIAGNOSTIK | SPORTMEDIZIN | TRAINING | THERAPIE



ZYPERN

Trainingslager

14. März - 3. April 2020

... train with the best

Leistungspaket

- Unterkunft mit Halbpension 5 Sterne Hotel Coral Beach
- im Trainingssteuerung am Trainingslager
- Abendbesprechungen
- Fahrradraum
- Begleitete Radausfahrten mit einem Kleinbus damit für jeden Teilnehmer Jacken, Trinkflaschen sowie Riegel und Gels bereitgestellt werden können bzw. bei größeren Raddefekten auch eine Mitfahrgelegenheit vorhanden ist.
- Betreutes Lauf- und Schwimmtraining
- Gemeinsames Funktionelles Krafttraining und Dehnübungen



Zusatzinformationen

- **Anreise:** Die Anreise bucht jeder Teilnehmer selbst.
- **Flughafentransfer vor Ort:** ARENA Sports organisiert gerne den Transfer von den Flughäfen Paphos oder Larnaca; Kosten und Details – bitte anfragen. Die Kosten variieren nach der Anzahl der Personen/Fahrräder am selben Transfer.
- **Angebote für Begleitpersonen,** die nicht am Training teilnehmen sind jederzeit möglich!
- **Reiseversicherung:** Wir empfehlen den Abschluss einer Reiseversicherung.
- **Radverleih:** für all jene die ihr eigenes Rad nicht mitnehmen möchten und sich gerne ein Rad mieten wollen, gibt es die Möglichkeit über ARENA Sports vor Ort Räder zu organisieren.

Sp wi

wolfschluckner@spowi-projekt.at | info@arena.com.cy

LEISTUNGSDIAGNOSTIK | SPORTMEDIZIN | TRAINING | THERAPIE



ZYPERN

Trainingslager

14. März - 3. April 2020

... train with the best

Ich will mitkommen...

Kosten für 7 Nächte / 8 Tage pro Person		Zusatznacht
Kosten im DZ zur Alleinbenützung	EURO. 980,00	EURO. 102,00
Kosten im DZ	EURO.805,00	EURO.77,00
Kosten im Dreibettzimmer*	EURO.780,50	EURO.73,50

- Die angegebenen Preise sind pro Person
- * Dreibettzimmer ist ein Zweibettzimmer mit Zustellbett
- Für ein garantiertes Zimmer mit Meerblick sind pro Person und Nacht EURO.5.50 zu bezahlen.

Anmeldung

Anmeldung für Unterkunft, Airport Transfers, Fahrradverleih oder Leihautos:

Per Mail unter info@arena.com.cy oder telefonisch +357 26880877/878

Noch Fragen?

Wenn du noch weitere Informationen zum Inhalt des Trainingslagers benötigst dann schreibe ein Mail an wolfschluckner@spowi-projekt.at oder ruf unter der Nummer +43 676/5706086 an.



DAS SPOWI / ARENA TEAM FREUT SICH AUF EIN ABENTEUERREICHES TRAININGSLAGER MIT DIR! MELDE DICH AN!

Spowi

ARENA
SPORTS

wolfschluckner@spowi-projekt.at info@arena.com.cy

LEISTUNGSDIAGNOSTIK | SPORTMEDIZIN | TRAINING | THERAPIE



ZYPERN