

DATEV



**CHALLENGE
ROTH**
wearetriathlon!

TRI-CAMP

FUERTEVENTURA

27.2.-12.3.2016



**Das Trainingslager für alle Triathleten,
vom Einsteiger bis zum ambitionierten Athleten,
vom Kurzdistanzler bis zum Langdistanzathleten.**

**Professional
Endurance Team**
Professionelle Trainingsbetreuung und Diagnostik

Der Winter wird kalt, nass und grau und Du möchtest Dich bei frühlingshaften Bedingungen auf die neue Saison vorbereiten?

Dann komm mit uns vom 27.2.-12.3.2016 ins DATEV Challenge Roth Tri-Camp in die Sonne Fuerteventuras.

Wir bieten Dir ein abwechslungsreiches und kurzweiliges Triathlon-Trainingslager zur Vorbereitung auf die Saison 2016.

Das Sportprogramm

Unser weitreichendes Trainingsangebot reicht von geführten Radtouren, Lauftraining und Schwimmtraining über technische Analysen bis zu spannenden und lehrreichen Vorträgen am Abend.

Unsere Trainingspläne umfassen Umfänge von 15 bis 30 Stunden pro Woche. Wann und an wie vielen der angebotenen Trainingseinheiten Du teilnehmen möchtest, entscheidest ganz alleine Du. Neben dem Umfangstraining hast Du bei uns auch die Möglichkeit Deine sportliche Leistung über Techniktraining beim Schwimmen und Laufen zu verbessern. In ergänzenden Schwimm- und/oder Laufanalysen zeigen wir Dir, wie Du noch effizienter und ökonomischer trainieren kannst.

Das Camp ist auf 2 Wochen ausgelegt. Wir starten mit geringerem Umfang in Woche 1 und steigern uns dann bis ans Ende der zweiten Woche. Jede Woche hat 5 Trainings- und 2 Entlastungstage (wir trainieren nach einem 3:1:2:1 Rhythmus). Du kannst natürlich auch nur eine Woche buchen, auf Grund des Aufbaus empfehlen wir dann jedoch die Woche 1 zu buchen.

Eure Trainingstage beginnen meist mit Schwimmtraining oder Lauf ABC, ehe es nach dem Frühstück auf das Rad geht. Zusätzlich stehen Highlights wie Kraftausdauer am Berg, Wechseltraining oder Freiwasserschwimmen auf dem Programm.

Beim Laufen darf der mittlerweile legendäre Leuchtturm-Lauf nicht fehlen und um das Programm abzurunden stehen an den meisten Abenden Stabi, Stretching und freies Schwimmen auf reservierten Bahnen auf dem Plan.

Kleine Gruppenstärken

Um den Spaß und die Sicherheit zu garantieren fahren und trainieren wir in kleinen Gruppen, die Eurem persönlichen Leistungslevel entsprechen. Es besteht kein Zwang in der Gruppe zu fahren. In unserem Camp steht der persönliche Spaß im Vordergrund.

Triathlonwissen

Wer dann noch nach dem Abendessen am hochklassigen Buffet sein Fachwissen aufbessern möchte oder in geselliger Atmosphäre auf sein nächstes Rennen eingestimmt werden möchte, der kommt zu einem unserer abendlichen Vortrags- oder Videoabende. Zahlreiche interessante Beiträge aus der Trainingswissenschaft, zu Technik und Material erwarten Euch.

Für wen ist das Camp?

Unser Camp ist für alle sportbegeisterten Triathleten, egal ob Du Einsteiger, Fortgeschritten oder sehr ambitioniert bist, egal ob Du Dich auf Kurz-, Mittel- oder Langdistanz vorbereitest. Bei uns ist für jeden etwas dabei.

Voraussetzungen

Für das Radfahren in der Gruppe solltest Du gewohnt sein auf einem Rennrad zu fahren und mit Schaltung, Bremsen und Klickpedalen vertraut sein. Außerdem solltest Du als Mindestanforderung in der Lage sein einen Schnitt von 20km/h über 3h in welligem Gelände fahren zu können. Für das Schwimmen solltest Du in der Grobform 200m am Stück kraulen können.

Unsere Leistungen im Überblick

Allgemein

- Unterkunft mit Halbpension
- Flughafentransfer (inkl. Rad) an Hauptanreisetagen (Samstags)
- Gastgeschenk

Sportpaket

- geführte Radtouren in Kleingruppen
- geleitetes Schwimmtraining
- reservierte Poolbahnen
- Freiwasserschwimmen
- geleitetes Lauftechniktraining/ Lauf ABC
- Duathlon-Wechseltraining
- Allgemeine Athletik (Stabi & Beweglichkeit)
- Fachvorträge von Experten
- betreuter langer Lauf (Leuchtturmlauf)
- Fahrbereitschaft während der Radausfahrten

Extraleistungen

- Laufvideoanalyse
- Schwimmvideoanalyse
- Harnstoffanalyse zur Belastungssteuerung
- Kinesiologische Behandlung
- Ernährungsberatung

Beispieltrainingstage

Sonntag

- | | |
|----------------|--------------------------------|
| 7:30-8:30Uhr | geleitetes Schwimmtraining |
| 9:00Uhr | Frühstück |
| 11:00-13:30Uhr | 1,5-2,5h Radausfahrt |
| im Anschluss | kurzer Koppellauf |
| 17:00-18:00Uhr | freies Schwimmen |
| alternativ | Athletiktraining |
| 19:00Uhr | Abendessen |
| 20:30Uhr | Campüberblick und Tipps zum TL |

Dienstag

- | | |
|----------------|----------------------------|
| 7:30-8:30Uhr | Lauf ABC |
| 9:00Uhr | Frühstück |
| 10:30-14:30Uhr | 2,5-4h Radausfahrt |
| 16:00-17:00Uhr | geleitetes Schwimmtraining |
| 17:00-17:45Uhr | Athletiktraining |
| 19:00Uhr | Abendessen |
| 20:30Uhr | Vortrag Ernährung |

Donnerstag

- | | |
|----------------|----------------------------|
| 7:30-8:30Uhr | kurze Tempoläufe bergan |
| 9:00Uhr | Frühstück |
| 10:30-14:30Uhr | 3-4h Kraftausdauer am Berg |
| 17:00-18:00Uhr | freies Schwimmen |
| alternativ | Athletiktraining |
| 19:00Uhr | Abendessen |
| 20:30Uhr | Vortrag Lauftechnik |

Das Resort

Unser Trainings Resort ‚Las Playitas‘, der Austragungsort des Challenge Fuerteventuras, liegt im Südosten der Sonneninsel Fuerteventura. Seit Jahren eines der beliebtesten Ziele für Triathleten in Europa bietet das Resort neben top Unterkünften und hervorragendem Essen auch alles, was das Triathletenherz begehrt. Ein beheiztes 50 Meter Outdoor-Schwimmbecken, endlose Radkilometer auf neuem Asphalt und die freie Auswahl für Straßen- oder Trailäufe direkt vor der Haustüre. Im resorteigenen Fitnessstudio kann nach dem Training noch ein bißchen an der Kraft und Stabilität gearbeitet werden.

An den trainingsfreien Tagen lädt das Playitas mit seiner Sonnenlage zum entspannen am Freizeitpool ein oder zur Erkundungstour des kleinen Fischerdorfs Las Playitas.

Unterkunft

Das Las Playitas Fuerteventura bietet in Sachen Unterkunft alles, was das Sportlerherz begehrt.

Das Hotel bietet komfortable Zimmer, hochklassiges Buffet und die ganze Bandbreite des Sportangebots.

Wer seine Privatsphäre während des Challenge Camps genießen möchte, kommt im Zimmer mit Einzelbelegung auf seine Kosten, wer es lieber gesellig mag hat die Wahl zwischen Zimmer zur Doppelbelegung oder einer Junior Suite mit einer maximalen Belegung bis zu 3 Personen.

Im Aparthotel sind Studios und Appartements mit Schlafzimmer und vollausgestatteter Küche ideal für Familien.

Wer es etwas ausgefallener mag kommt sicher in den Villen mit 2 Schlafzimmern, 3 Bädern, einer Küche und einem eigenen Pool voll auf seine Kosten. (Villen nur auf Anfrage buchbar)

Ausstattung Unterkünfte

Alle Unterkünfte inklusive:

- Klimaanlage
- Schreibtisch
- Sitzzecke
- Telefon
- Radio
- Sat-TV
- Minibar
- Mietsafe
- Balkon oder Terrasse
- Bad mit Dusche, Badewanne, WC und Haartrockner

Hotelausstattung

- 2 Buffetrestaurants
- 2 Restaurants à la carte
- Diverse Bars
- Große Gartenlandschaft
- 2 Freizeitpools, 1 Kinderbecken
- Olympisches 50m Schwimmbecken
- Fitnesscenter
- Tennisplätze
- Sporthalle
- Surf- und Segelstation
- Supermarkt
- Geldautomat
- Kinderspielplatz
- Kinderclub (von 4 bis 12 Jahren)
- Minigolfanlage
- Beachvolleyballfeld
- Tischtennis, Billiard
- Mietradstation mit Radwerkstatt
- 18-Loch Golfplatz
- Spa
- Mietwagenstation
- Arzt
- Sportsbooking für Hotelsportprogramm

Preise und Buchungsinformationen

Übernachtung mit HP + Sportpaket (Preise sind alle in Euro und pro Person)

7 Tage

14 Tage

7 Tage			14 Tage				
Belegung	3 Pers.	2 Pers.	1 Pers.	Belegung	3 Pers.	2 Pers.	1 Pers.
Playitas Hotel							
DZ Standard	-	ab 909,-	ab 1059,-	DZ Standard	-	ab 1419,-	ab 1729,-
Junior Suite	ab 939,-	ab 989,-	ab 1139,-	Junior Suite	ab 1479,-	ab 1579,-	ab 1879,-
Playitas Aparthotel							
Studio	ab 819,-	ab 909,-	ab 1139,-	Studio	ab 1239,-	ab 1419,-	ab 1879,-
Appartement	ab 879,-	ab 989,-	-	Appartement	ab 1369,-	ab 1579,-	-

Alle Unterkünfte sind auch mit Meerblick gegen einen Aufpreis von 10.-/Nacht/Person buchbar.

Begleitungen ohne Sportpaket

Begleitungen, die nicht am Sportprogramm teilnehmen möchten, erhalten folgende Ermäßigungen:

1 Woche: minus 125,-
2 Wochen: minus 225,-

Kinder

Preise für Kinder auf Anfrage

Doppelbelegung als Einzelreisender

Du reist alleine, bist aber an einer Doppelbelegung in der Unterkunft interessiert?

Gerne versuchen wir Dir einen Zimmerpartner zu vermitteln.

Flüge

Auf Anfrage bieten wir Dir gerne Deinen Flug zum Camp zu tagesaktuellen Preisen an. Du kannst Deinen Flug aber auch selbst buchen, wenn Du möchtest.

Flughafentransfers

Unsere Hauptan- und abreisetage sind die Samstage.

An diesen Tagen sind die Transfers vom und zum Flughafen inklusive.

An anderen An- und Abflugtagen muss der Transfer selbst organisiert werden.

Buchungsanfragen über:

TUI Reisescenter Roth, Schleifweg 16a, 91154 Roth, Tel.: +49 (0)9171 - 5055, E-Mail: Roth1@tui-reisecenter.de, Homepage: www.tui-reisecenter.de/roth1

oder über das Onlineformular auf www.professional-endurance-team.de

Professional Endurance Team

Das Professional Endurance Team bietet jahrelange Trainingserfahrung mit Altersklassenathleten sowie Spitzensportlern. Dank Trainingsbetreuung auf aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen gepaart mit der persönlichen Erfahrung aus dem Spitzensport garantieren wir die perfekte Trainingsplanung für alle Ansprüche. Seit nunmehr 10 Jahren betreuen wir Triathleten in ihren Trainingslagern und darüber hinaus.

Unser Arbeitsfeld

- Individuelle Trainingsplanung
- Leistungsdiagnostik/ Spiroergometrie
- Personal Coaching
- Videostilanalysen
- Durchführung von Trainingslagern und Seminaren

Experten im Camp

Wir freuen uns Euch weitere Experten in unserem Camp vorstellen zu dürfen.

Fritz Buchstaller

Die Legende rund ums Rad, der Triathlonprofi wie Faris Al Sultan, Thomas Hellriegel oder Timo Bracht optimal aufs Rad gesetzt hat.



Rainer Wittmann

Kinesiologe, der selbst die mehrfache Triathlon Weltmeisterin Chrissie Wellington vor Ihren Rennen in Roth behandelt hat.



Carolyn Rauscher

Pharmazeutin und Ernährungs-spezialistin, zu deren Kunden Olympia- und Weltcup-Sieger gehören.



Stimmen unserer Sportler

Luke Dragstra: „Susa coached me to my Best ever IM performance, helping me overcome serious overtraining and back to top racing form.“

Fabian Conrad: „Für mich ist PET die erste Wahl für mein Trainingslager, weil es immer 100% organisiert ist und Matthias und Susa es verstehen für jede Leistungsklasse das richtige Maß an Training und Belastung zu planen.“

Anja Beranek: „Mein Training wird seit mehr schon Jahren von Susa geplant, denn wir sind ein gutes und eingespieltes Team.“

Linda Schücker: „Seit 2010 arbeite ich bereits mit Susa zusammen und fühle mich bestens betreut. Insbesondere ihre Rücksicht auf mein Zeitbudget und meine Arbeit sind wesentlich, um insgesamt die optimale Mischung aus Anforderung und Entlastung zu finden.“

Kathrin Lang: „Susa ist es gelungen, mir mit Trainingselementen, die auf meinen Körper und oft auch auf meinen Seelenzustand maßgeschneidert waren, immer wieder herausfordernde und erlebnisreiche Trainingseinheiten zu ermöglichen. Ihr Einsatz war höchst professionell, hat mich bestärkt, mir Rückhalt gegeben und vor allem auch gefordert, Grenzen auszuloten um meine gesteckten Ziele zu erreichen.“

Wolfgang Schmatz: "Für mich als "alter Hase" ist Susanne Buckenlei vom PET Team ein herausragender Coach. Die größten Erfolge haben sich durch ihr Training sehr schnell eingestellt.“

Seminare 2015/2016

- 7./8. Nov 2015 DCR Schwimmseminar
- 1. Mai 2016 DCR Streckenbesichtigung

Angebot für Campteilnehmer

Campteilnehmer erhalten für die aktuelle Saison **10% Rabatt** auf unsere Individuelle Trainingsplanung.

Veranstalter

Matthias Fritsch & Susanne Buckenlei GbR
Pleinfelder Strasse 12, 91166 Georgensgmünd

Telefon: +49 (0)9172 – 684 766
Telefax: +49 (0)9172 – 684 769

info@professional-endurance-team.de
www.professional-endurance-team.de

Buchungsstelle



Schleifweg 16 a
91154 Roth
Tel. 09171-5055
Email: Roth1@tui-reisecenter.de
www.tui-reisecenter.de/Roth1
Wegen Urlaub geöffnet:
Mo.-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.30 - 13.00 Uhr

