

TRIHARDIN/HUUB FINALNDIN TRIATHLONLEIRIT TORREVIEJASSA ESPANJASSA 22.4-29.4.2017 JA 29.4.-6.5.2017



Järjestämme vuonna 2017 kaksi viikon mittaista leiriä Espanjan Torreviejassa. Valmentajan leirillä toimii Tony Strömsholm. Viikon leirille max. osallistujamäärä on 20 hlöä. Tarkoitus on pitää porukka pienenä, jotta jokainen saa treenata oman tasonsa ja halunsa mukaan. Treenitunteja viikossa kertyy noin 25-30. Kaikki harjoitukset ovat kuitenkin vapaaehtoisia ja tekemistä riittää muutakin jos ei kaikkiin treeneihin halua

osallistua. Torrevieja on paikkana aivan valloittava, joten jos perheet tai muut tukijoukot haluavat liittyä mukaan niin ovat varsin tervetulleita.



Uintitreeneit tulemme toteuttamaan paikallisessa uimahallissa. Uintitreeneihin kuuluu halukkaille vedenalaista videokuvausta ja tekniikka-analyysyä. Lisäksi käymme meressä uimassa.

Pyöräilyreitit Torreviejan alueella ovat huippuluokkaa. Tulemme jakamaan porukan sopiviin vauhtiryhmiin, jokaiselle ryhmälle tulee oma opas. Lisäksi meillä on huoltoauto jonne voi jättää vaihtovaatetta tai evästä yms. Viikon aikana pidämme myös kaksi retkipäivää, jolloin siirrymme autokuljetuksella pyörinemme Murciaan ja Alicanteen. Molemmissa käymme ajamassa treenin silmiä hivelevän upeissa maisemissa ja sen jälkeen rentoudumme kosteasti, eli Murciaassa vierailimme kylpylässä ja Alicantessa Algarin vesiputouksilla.

Majoitumme Torreviejassa isoon huvila kompleksiin, jossa on omat uima-altaat. Leiripakettiin kuuluu aamiainen ja illallinen. Osa illallisista tullaan järjestämään huvilalla ja osa ravintoloissa. Lisäksi huvilassa on aina tarjolla välipalaa ja juotavaa.

Lennot jokaisen tulee hoitaa itse, ne eivät kuulu leiripakettiin. Tällä hetkellä Norwegian tarjoaa varsin edullisesti lentoja Alicanteen leirien aikaan. Suosittelemme suorita lentoja Norwegianilla meno: 22.4 ja 29.4 HEL-ALC lähtö 14.15 perillä 17.40 paluu: 29.4 ja 6.5 ALC-HEL lähtö 18.25 perillä 23.35.

Leiripaketin sisältö:

- Majoitus isossa huvilakompleksissa. Huoneissa omat kylpyhuoneet.
- Lentokenttäkuljetukset
- Kaksi minibussia ja huoltoauto.
- Aamupala valmistettuna joka aamu majapaikalla tai yhteistyökumppanin ravintolassa.
- Välipalat. majapaikalla ruokailupiste, missä tarjolla leipää, hedelmiä, pähkinöitä ym.
- Yksi ruoka/päivä. Ruokailu joko ravintolassa tai majapaikalla.
- Archenan kylpylä ja pyörälenkki Murciaassa. Mukaan huoltoautot ja mukana myös urheilujuomaa, vettä ja energiapatukoita.
- Algarin putoukset ja pyörälenkki Alcoin vuoristossa. Mukaan huoltoautot ja mukana myös urheilujuomaa, vettä ja energiapatukoita.
- Grilli-ilta majapaikalla.

- Vesi, mehu ja virvoitusjuomat majapaikalla.
- Uimahalli x 6 krt x 2 h / viikko.
- Uinnin videokuvaukset ja tekniikka-analyysit
- Opastetut pyörälenkit
- Halukkaille juoksun tekniikkatreenejä

Yksiö 1200 euroa/henkilö.

Kaksio 1100 euroa/henkilö, kun huoneeseen majoitetaan 2 hlöä

Kolmio 1020,00 euroa/henkilö, kun huoneeseen majoitetaan 3 hlöä

Jos mukaan tulee perheenjäseniä/huoltojoukkoja, niin heidän hintansa on 650 euroa/henkilö (ei sisällä treenejä).

Retkille pääsee mukaan lisämaksusta.

Lisämaksusta: Pyörän vuokraus 150 euroa viikko.

