



Massgeschneidert – für sportliche Familien

Ein frühlingshafter Wind empfängt Sie an der malerischen Küste Fuerteventuras. Beginnen Sie den Tag mit einem Lauftraining zwischen den Dünen oder mit ein paar Längen im olympischen Pool. Am Nachmittag lockt die wildromantische Vulkanlandschaft zu einer Radtour zwischen schwarzen Gesteinsformationen. Profitieren Sie vom Fachwissen und der Erfahrung dreier Spitzenathleten.

Bild: Pool Playitas Hotel

Allgemeine Informationen zur Sportanlage Playitas

- › Olympisches Schwimmbecken (25 – 27°) mit reservierten Bahnen für unsere Gäste
- › Rennräder können in der Hotelanlage gemietet werden
- › Eigener Radmechaniker in der Hotelanlage
- › Diverse Laufmöglichkeiten in der Natur
- › Grosszügiger Kraftraum
- › Hoteleigener Golfplatz
- › Diverse Sportangebote vor Ort
- › Frühlingshafte, angenehme Temperaturen
- › Sehr wenig Regen, mittelmässiger bis teilweise starker Wind
- › Sehr familienfreundliche Hotelanlage
- › Speziell auf Sportler abgestimmtes Essen (biologische und vor allem frische, regionale Lebensmittel)

TEILNEHMER

Die Anzahl Teilnehmer ist für alle Camps auf 30 Personen pro Woche limitiert. Damit ist eine persönliche und individuelle Betreuung gewährleistet. Da wir in jedem Camp in verschiedenen Leistungsgruppen arbeiten, sind weniger trainierte Personen sowie Einsteiger jederzeit herzlich willkommen! Es werden immer mindestens 3 Coaches anwesend sein.

COACHES VOR ORT

- › Olivier Bernhard, 3x Duathlon Weltmeister, 6x Ironman Champion
- › Simone Benz, Pro-Triathletin und regelmässig erste Frau «out of water»
- › Marianne Rüetschi, ehemalige Pro-Triathletin, Personal Coach
- › Simon Annaheim, ehemaliges Mitglied Duathlon Nationalmannschaft



- › Fabian Kremser, olivierbernhard coaching Schwimmcoach
- › Reto Brändli, ex. Radrennfahrer und 2facher Ironman Hawaii Finisher

KONTAKT KUONI

Beratung und Information
Telefon +41 (0)44 277 47 77
E-Mail: travelshop@kuoni.ch

OLIVIER BERNHARD COACHING FÜR TRAININGSSPEZIFISCHE FRAGEN:

Reto Brändli
Telefon +41 (0)76 365 38 92
E-Mail: reto.braendli@olivierbernhard.com
www.olivierbernhard.com



Olivier

OLIVIER BERNHARD
3x Duathlon Weltmeister,
6x Ironman Champion



FEBRUAR-APRIL 2012
Triathlon
Trainingscamps
BEGRENZTE PLÄTZE



CAMP 1

Triathlon winter escape

12. – 26. Februar 2012,

Las Playitas, Fuerteventura, Spanien

In unserem Wintercamp liegen die Schwerpunkte auf den Disziplinen Schwimmen und Radfahren. Erfahrene Athleten werden Sie unter fachkundiger Anleitung schon früh im Jahr auf ein gutes Ausgangsniveau für die Saison 2012 bringen.

Anhand einer professionellen Videoanalyse wird Ihre Schwimmtechnik verbessert, um Ihr Leistungsniveau in dieser Disziplin anzuheben. Das ausdauer- und technikoriente Radtraining findet in flachem bis coupiertem Gelände auf der kargen, gut asphaltierten, windigen aber kaum befahrenen Insel statt. Auf das Lauftraining wird nicht ganz verzichtet, es spielt aber in diesen beiden Februar Wochen eine untergeordnete Rolle. Für alle Trainings gilt: Qualität kommt vor Quantität!

LEISTUNGEN

- ▶ Betreuung durch drei Coaches vor Ort
- ▶ Individuelle Schwimm-Videoanalyse (anhand Über- und Unterwasseraufnahmen)
- ▶ Techniklastiges Schwimmtraining mit zwei ausgewiesenen Schwimmcoaches
- ▶ Erlernen sauberer Radtechnik und korrektes Verhalten in der Gruppe
- ▶ Fachvorträge und Informationen
- ▶ Genügend Freizeit zur Entspannung zwischen den Einheiten und um die Kameradschaft zu pflegen
- ▶ «take what you like» – keine Verpflichtung, um an den einzelnen Programmteilen teilzunehmen



Zimmertyp	Belegung	Datum	1 Woche	2 Wochen
BUCHUNGSCODE: FUEK 1TRIPH				
Doppel Gartensicht	2 Personen	12.2. – 26.2.2012	1994.–	3065.–
Junior Suite Gartensicht	2 Personen	12.2. – 26.2.2012	2092.–	3261.–
Suite mit Privatpool	2 Personen	12.2. – 26.2.2012	2568.–	4213.–
BUCHUNGSCODE: FUEK 1TRIVP				
Villa mit Terrasse	4 Personen	12.2. – 26.2.2012	2274.–	3625.–

Basispreis pro Person in CHF inklusive: Flug, Taxen, Transfer, Unterkunft, Halbpension und Coaching. Weitere Optionen: Biketransport (Flughafen-Hotel-Flughafen) 25.– pro Weg, Businessclass 275.– pro Weg, Sitzplatzreservierung 30.–, Annullationsversicherung 34.–, AN / Assistance-Versicherung 49.–. Preis bei Einzelbelegung und weitere Zimmerkategorien auf Anfrage.

CAMP 2

Triathlon at its finest

11. – 25. März 2012,

Las Playitas, Fuerteventura, Spanien

In unserem ersten Frühlingcamp offerieren wir ein ausgeglichenes Programm an Schwimm-, Rad- und Lauftrainings. Im Camp 2 wird am Ausdauer- und Kraftausdauerblock für die bevorstehende Saison gearbeitet. Die Radeinheiten werden bereits etwas länger und anspruchsvoller sein als im Camp 1. Zusätzlich wird beim Laufen eine detaillierte Videoanalyse angeboten. Dies wird helfen, länger, schneller und lockerer zu laufen. Das ausdauer- und kraftorientierte Radtraining findet in flachem bis hügeligem Gelände statt, welches durch die beständigen, teils starken Winde auf Fuerteventura noch etwas anspruchsvoller gestaltet wird. Das Schwimmen wird vorwiegend im 50m Becken abgehalten. Es besteht auch die Möglichkeit, im Ozean das Wettkampfschwimmen zu üben.

LEISTUNGEN

- ▶ Betreuung durch drei Coaches vor Ort
- ▶ Spezifische und spezielle Lauftrainings, z.B. Koppeltrainings, Laufen auf Sand und in Steinlandschaft etc.
- ▶ Individuelle Schwimm-Videoanalyse (anhand Über- und Unterwasseraufnahmen)
- ▶ Individuelle Lauf-Videoanalyse
- ▶ Erlernen sauberer Radtechnik und korrektes Verhalten in der Gruppe
- ▶ Fachvorträge und Informationen
- ▶ Laktatmessungen
- ▶ Einführung in triathlonspezifisches Krafttraining
- ▶ Genügend Freizeit zur Entspannung zwischen den Einheiten und um die Kameradschaft zu pflegen
- ▶ «take what you like» – keine Verpflichtung um an den einzelnen Programmteilen teilzunehmen

Zimmertyp	Belegung	Datum	1 Woche	2 Wochen
BUCHUNGSCODE: FUEK 1TRIPH				
Doppel Gartensicht	2 Personen	11.3. – 25.3.2012	1884.–	2955.–
Junior Suite Gartensicht	2 Personen	11.3. – 25.3.2012	1982.–	3151.–
Suite mit Privatpool	2 Personen	11.3. – 25.3.2012	2458.–	4103.–
BUCHUNGSCODE: FUEK 1TRIVP				
Villa mit Terrasse	4 Personen	11.3. – 25.3.2012	2164.–	3515.–

Basispreis pro Person in CHF inklusive: Flug, Taxen, Transfer, Unterkunft, Halbpension und Coaching. Weitere Optionen: Biketransport (Flughafen-Hotel-Flughafen) 25.– pro Weg, Businessclass 275.– pro Weg, Sitzplatzreservierung 30.–, Annullationsversicherung 34.–, AN / Assistance-Versicherung 49.–. Preis bei Einzelbelegung und weitere Zimmerkategorien auf Anfrage.



CAMP 3

Triathlon classic for everyone

1. – 15. April 2012,

Las Playitas, Fuerteventura, Spanien

Im zweiten Frühlingcamp offerieren wir ein ausgeglichenes Programm an Schwimm-, Rad- und Lauftrainings. Auch dieses Camp zeichnet sich durch ein ausgeglichenes Programm aller Disziplinen aus. In der zweiten Aprilwoche offerieren wir zudem unter der Leitung von Olivier Bernhard eine professionelle Vorbereitungs- und Taperingphase auf die Challenge Fuerteventura (1.9/90/21 km), welche am 14. April 2012 stattfindet. Für alle jene Athleten welche nicht an der Challenge teilnehmen, wird das Trainingslager parallel dazu ohne Rennvorbereitung angeboten.

Teilnehmer des Camp 3 starten zu **Sonderkonditionen an der Challenge Fuerteventura** (www.challenge-family.com). Bitte bei der Buchung an Kuoni entsprechend vermerken – sie erhalten von uns einen Zugangscod! Der Wettkampf auf Fuerteventura zeichnet sich durch relativ wenig Teilnehmer (viel Platz beim Schwimmen) und einer wunderschönen Streckenführung aus.

LEISTUNGEN

- ▶ Betreuung durch drei Coaches vor Ort
- ▶ Spezifische und spezielle Lauftrainings, z.B. Koppeltrainings, Laufen auf Sand und in Steinlandschaft etc.
- ▶ Individuelle Schwimm-Videoanalyse (anhand Über- und Unterwasseraufnahmen)
- ▶ Individuelle Lauf-Videoanalyse
- ▶ Erlernen sauberer Radtechnik und korrektes Verhalten in der Gruppe
- ▶ Fachvorträge und Informationen
- ▶ Laktatmessungen
- ▶ Einführung in triathlonspezifisches Krafttraining
- ▶ Genügend Freizeit zur Entspannung zwischen den Einheiten und um die Kameradschaft zu pflegen
- ▶ «take what you like» – keine Verpflichtung um an den einzelnen Programmteilen teilzunehmen

Zimmertyp	Belegung	Datum	1 Woche*	2 Wochen
BUCHUNGSCODE: FUEK 1TRIPH				
Doppel Gartensicht	2 Personen	1.4.-15.4.2012	1924.–	2995.–
Junior Suite Gartensicht	2 Personen	1.4.-15.4.2012	2022.–	3191.–
Suite mit Privatpool	2 Personen	1.4.-15.4.2012	2498.–	4143.–
BUCHUNGSCODE: FUEK 1TRIVP				
Villa mit Terrasse	4 Personen	1.4.-15.4.2012	2204.–	3555.–

Basispreis pro Person in CHF inklusive: Flug, Taxen, Transfer, Unterkunft, Halbpension und Coaching. Weitere Optionen: Biketransport (Flughafen-Hotel-Flughafen) 25.– pro Weg, Businessclass 275.– pro Weg, Sitzplatzreservierung 30.–, Annullationsversicherung 34.–, AN / Assistance-Versicherung 49.–. Preis bei Einzelbelegung und weitere Zimmerkategorien auf Anfrage. * Zuschlag für Abflüge am 8.4.11 CHF 70.– pro Person

