

# Stage LANZAROTE 2021

10 – 15 Març

**Triatló**



Santi Pellejero



***Tornem als VOLCANS !!***

## ➤ STAGE LANZAROTE 2020

Després de 2 anys a Fuerteventura, tornem a la terra dels VOLCANS.

Lanzarote és un paradís per a qualsevol triatleta arreu del món per disfrutar d'aquest Esport. Uns paisatges de contrastos brutals, carreteres ben asfaltades per rutes en bici increïbles, on podrem gaudir de vistes espectaculars. Lo "dolent" i que caracteriza aquesta illa... "el VENT" (que t'acaves acostumant amb els dies).

Zones per córrer i nedar sense problema, i això amb un bon clima i agradables temperatures. No oblidem tampoco, moments de diversió com una bonica excursió a Isla Graciosa on podrem fer una ruta a peu o corrents al voltant de la mateixa i nedar o banyar-nos en aquelles aigües turqueses que té (si el temps i el mar ho permet).

Gaudirem també de moments gastronòmics que tindrem durant aquests dies per fer uns riures i tastar la gastronomia local i alguna copeta de vi de la terra 😊.

### ➤ ENTRENAMENTS:

- Combinarem entrenaments de les 3 disciplines de triatló.
- Natació: Sessions d'entrenament en piscina de 25m climatitzada fent entre 2.500 i 3500m per sessió.
- Bike: Dies de ciclisme amb recorreguts entre 60-120Km de circuits ondulats. Ports de muntanya, rectes enmig dels volcans (Parc Natural Timanfaya)..
- Carrera a peu: Sessions de carrera continua i fartleks entre 10-15Km màxim.
- Trail: 1 sessió amb pujada a un Volcà que hi ha als voltants.
- Excursió si el temps acompanya a Isla Graciosa (Trail & swim)

\*\* Planificació a definir.

### ➤ ALLOTJAMENT:

**SANDS BEACH RESORT (Costa Teguisse):** [www.sandsbeach.eu](http://www.sandsbeach.eu)

Aquest resort en format d'apartaments equipats, està totalment adaptat a acollir esportistes desde fa bastants anys. Alimentació adaptada a tot tipus de dietes, serveis fisioteràpia, botiga d'esports, lloguer bicicletes, gimnàs totalment equipat, sales de reunions, i piscina de 25m a peu dels apartaments on estarem (Plaza verde).

- Els apartaments en habitació DOBLE i en règim de MITJA PENSIÓ (Esmorzar i sopar).
- Apartaments a peu de piscina. Consten d'1 habitació (2 llits) + 1 sofà llit.

➤ **PREUS TRAINING CAMP:**

Training Camp LZ : 6 dies / 5 Nits	530.00 €
Training Camp LZ : 5 dies / 4 Nits	440.00 €
Training Camp LZ : 4 dies / 3 Nits	350.00€

• **Inclòs en el preu:**

- Allotjament en MP (Esmorzar + Sopar). Els apartaments disposen de cuina equipada.
- Gestió i Servei d'entrenament SPTrainer
- Lloguer bicicletes Inclòs: Bikes de la marca BERRIA 2020 amb grup Ultegra. (Grup Di2 electrònic amb 8€/día extres – Amb reserva previa Santi).
- Piscina en horaris d'entrenament reservat.
- Transfer Aeroport – Sands Beach Resort. Bus gratuït (mínim 10 pax). Transport bici adicional de 10€ al bus.
- Welcome pack Stage Lanzarote 2021. 😊.

• **No inclòs el preu:**

- Bitllet d'avió anada i tornada
- Ferry a Isla Graciosa + dinar.
- Dinars o sopars extres. Gastronomía Local.

➤ **DATES DE PAGAMENTS A TENIR EN COMPTE:**

- 1er Pagament: Per a la confirmació de la plaça i reserva stage.
  - **10 Gener (Pre-reserva): 150€**
- 2on Pagament: Totalitat de l'import
  - **10 Febrer:** La resta segons dies escollits pel Training Camp.

➤ **CANCEL·LACIONS:**

- Del 10 de Gener fins al 10 Febrer: Retorn del 50% (150€): **75€**
- A partir del 15 Febrer (on ja s'ha fet tot el pagament): Es retornarà l'import del lloguer de bicis (**20€/día**) i el 50% de la pre-reserva (**75€**). Sands Beach farà un abonament per poder tornar al seu establiment en una altra data. (No es retorna diners de l'allotjament en MP).

Cuenta: ES77 2100 0183 1402 0047 2641

(Poseu...: **STAGE LANZAROTE 2021 + NOM COMPLERT**)

