TRANSTRIATLON

I Training Camp BANYOLES 2018

Del 16-03-2018 al 18-03-18

Transtriatlón *presenta la primera edición del Training Camp que tendrá lugar del 16 al 18 de marzo de 2018 en Banyoles uno de los paraísos para la práctica del Triatlón y lugar donde realizan sus entrenamientos muchas de las figuras de este deporte, así como resulta zona de entrenamiento habitual de numerosos equipos profesionales de la UCI Pro Tour.*

De la mano de Nicolás Sáenz y del equipo de Transtriatlón os ofrecemos un Training Camp intensivo que tendrá como base de operaciones el Camping El Llac, de Banyoles, lugar ideal para la práctica de este deporte ya que, unido a su espectacular ubicación junto, cuenta con unas instalaciones que permiten una comunión perfecta entre deporte y descanso.

Nico Sáenz

Nacho Alcaraz

TRANSTRIATLON

Este Training Camp te ofrece la posibilidad de disfrutar de uno de los entornos más paradisíacos para la práctica de este deporte con uno de los triatletas de mayor prestigio a nivel internacional, como es ***Marcel Zamora****, que con cinco primeros puestos en el Ironman de Niza, 6 primeros puestos en el Embrunman y un top 20 en el Campeonato del mundo de de Ironman de Kona, Hawaii, os acompañará en cada una de las tres sesiones de entrenamiento que tendremos el placer de compartir con él, en las cuales podréis conocer de primera mano cómo entrena, como piensa y como vive un auténtico triatleta profesional.*

TRANSTRIATLON

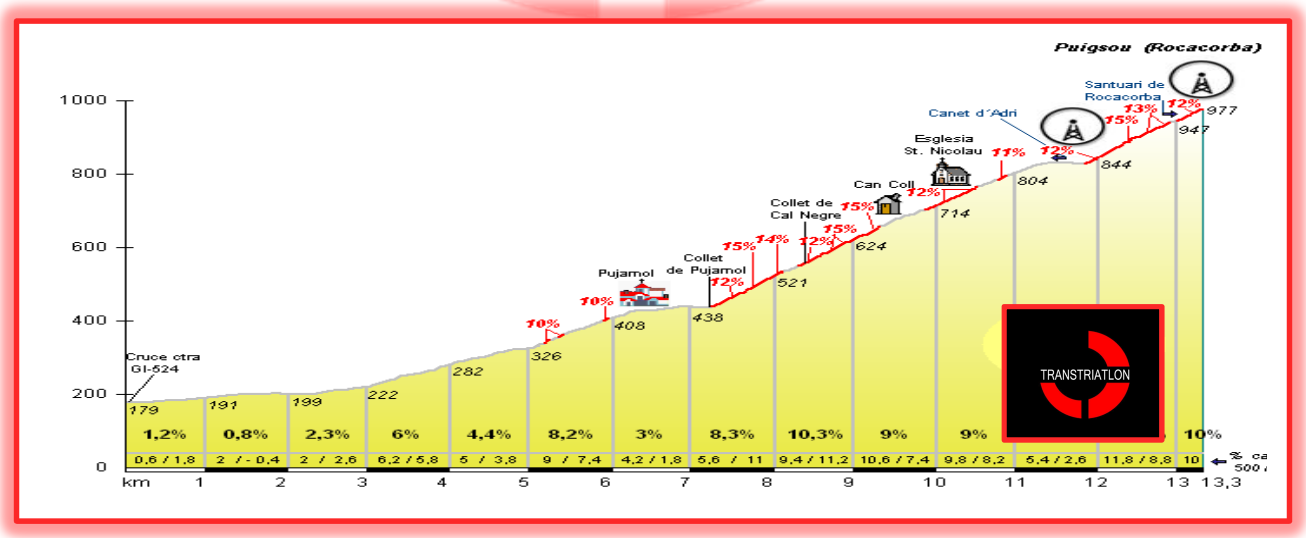
Calendario de actividades.

Viernes 16-3-2018	Lugar
A partir de las 16:00 llegada al camping y acomodación. (Si alguien no puede llegar antes de las ** comentar)	Entrada del Camping El Llac
20:00 - Cena	Restaurante del Camping el Llac
21:30 - Charla informativa de las actividades de los días posteriores	Restaurante del Camping el Llac
Sabado 17-03-2018	**Lugar**
08:00 - Desayuno *	Restaurante del Camping el Llac
09:30 - Encuentro para salida en Bici. Charla informativa de la actividad a realizar.	Plaza frente al Restaurante
10:00 - 12:30 Salida en bici.	Entrada del Camping El Llac
12:30 - 12:45 TRANSición	Camping
12:45 - 13:15 Carrera continua 30'	Entrada del Camping El Llac
13:15 - 13:30 TRANSición	Club Natació Banyoles
13:30 -14:30 Entrenamiento de Natación	Piscina CNB o Via Brava
15:30 - 17:00 Comida (todos juntos)	Restaurante del Camping el Llac
20:00 -Cena *	Restaurante del Camping el Llac
Tiempo libre	
Domingo 18-03-2018	**Lugar**
08:00 - Desayuno *	Restaurante del Camping el Llac
09:30 - Encuentro para el entreno de Multitransiciones. Charla informativa de la actividad a realizar.	Plaza frente al Restaurante
10:00 - 12:30 Entrenamiento de MultiTRANSiciones	Entrada del Camping El Llac
13:30 - Aperitivo de despedida	Restaurante del Camping el Llac
14:30 - Comida *	Restaurante del Camping el Llac
16:00 -Final del campus	
*Solo aquellas personas que contraten este paquete.	

Entrenamientos conjuntos

El sábado 17 iniciaremos el trabajo del Training Camp con un entrenamiento de bici a las 10h. Entrenamiento que arrancará con un calentamiento de 30 minutos rodando en grupo a ritmo suave junto al lago. Pasados estos 30 minutos nos dividiremos en dos grupos por ritmos y/o ganas de realizar desnivel. El primer grupo realizará una ruta de dos horas por la comarca del Plà del Entany, pasando por las carreteras donde se han realizado pruebas como el Triatlón Olímpico de Banyoles, campeonatos de Catalunya y España de Triatlón, así como por donde se realizó la prueba de contrarreloj por equipos de la pasada Vuelta a Catalunya.

El segundo grupo aceptará el reto de subir a uno de los puertos míticos de esta zona de Girona, el Rocacorba, puerto de 13,3 km con rampas muy exigentes y que en la actualidad lo han súbito más de 5.000 atletas en Strava, entre los que se pueden encontrar numerosos profesionales del ciclismo. En esta ascensión, aquellos que se encuentren con fuerzas podrán disfrutar del nivel deportivo de nuestro anfitrión Marcel Zamora haciendo de la subida un auténtico entrenamiento de alta intensidad.



Al bajarnos de la bici nuevamente en el camping y tras una breve TRANSición, nos calzaremos las zapatillas de correr para disfrutar durante no más de 30 minutos de un trote por el perímetro del lago, para alcanzar la entrada al Club Natació Banyoles, donde nuevamente y tras una breve TRANSición realizaremos un entrenamiento de natación en las instalaciones de este club.

Para el final del entrenamiento y aquellos que quieran, podrán nadar en el lago, dando así finalizada la primera jornada de entrenamientos.

TRANSTRIATLON

En la segunda jornada de entrenamiento triatlético, realizaremos unos de los entrenamientos más divertidos y exigentes de este deporte, como son las multiTRANSiciones. Para empezar pedaleando durante no más de 30 minutos agrupados a ritmo suave, a modo de calentamiento, por el perímetro del lago. Tras una breve parada, en la que nuestro entrenador Nicolás Sáenz comentará los detalles del entrenamiento, realizaremos en el espacio de dos horas un ejercicio de multiTRANSiciones que permitirá por un lado, a aquellas personas que no estén familiarizados con este tipo de ejercicios, adquirir destreza en esta fase del triatlón tan importante. Y para aquellas personas con más experiencia en este tipo de ejercicios por otro lado, les permitirá exigirse al máximo de forma progresiva realizando finalmente un entrenamiento muy exigente y de alta calidad.

TRANSTRIATLON

Tarifas

En cuanto al precio de este Training Camp, existen dos modalidades:

Dado que nos encontramos en el Camping el Llac, el tipo de alojamiento será en los Bungalows y MovilHomes de que dispone este Camping. En este sentido podremos organizarnos con más compañeros para reservar un bungalow o movilhome completa con los siguientes precios:

	Precio por dia para 2 personas	Precio por dia para 3 personas	Precio por dia para 4 personas	Precio por dia para 5 personas	Precio por dia para 6 personas	Precio por dia para 7 personas	Precio por dia para 8 personas
Bungalow TONGA 2/4 Pers.	144,00	186,00	228,00	N/A	N/A	N/A	N/A
Bungalow NEMO 4 Pers.	N/A	N/A	243,00	N/A	N/A	N/A	N/A
Bungalow SAMOA 6/8 Pers.	N/A	N/A	N/A	N/A	347,00	389,00	431,00
MOBIL HOME 4/6 Pers.	N/A	N/A	243,00	285,00	327,00	N/A	N/A
MOBIL HOME 6/8 Pers.	N/A	N/A	N/A	N/A	342	384	426

Posibilidades de pensión por persona y dia	
AD	4,80 €
MP	18,00 €
PC	31,20 €

En otra modalidad de alojamiento podremos reservar habitaciones o camas dentro de los bungalows o movilhomes de que dispone el camping.

PRECIOS POR PERSONA Y DIA CON ENTRENAMIENTOS	BUNGALOWS (Con cocina y baño en el bungalow)							
	HABITACION COMPARTIDA (incluye actividades dirigidas)				HABITACIÓN INDIVIDUAL			
	SA	AD	MP	PC	SA	AD	MP	PC
	64,55 €	69,35 €	82,55 €	95,75 €	77,75 €	82,55 €	95,75 €	108,95 €

PRECIOS POR PERSONA Y DIA CON ENTRENAMIENTOS	DRAC (sin cocina, baños a 5 metros)			
	HABITACION COMPARTIDA			
	SA	AD	MP	PC
	53,55 €	58,35 €	71,55 €	84,75 €

TRANSTRIATLON

Otra posibilidad sería la de disfrutar de las jornadas de entrenamiento sin disponer de alojamiento y pensión concertados, corriendo este de tu parte. En este caso el precio contempla como incluido las mismas prestaciones que el resto de tarifas sin alojamiento pero con la posibilidad de poder escoger la pensión que quieras, para así compartir esos momentos de antes y después de los entrenamientos con el resto de compañeros.

PRECIOS POR PERSONA Y DIA SIN ALOJAMIENTO	Sin alojamiento			
	HABITACION COMPARTIDA			
	Actividades	A. y Desayuno	MP	PC
	42 €	46,80 €	60,00 €	73,20 €

Para ti, que quieres acompañar a un participante del campus sin realizar los entrenamientos ni actividades dirigidas, pero sí, disfrutar de unos días en el paraíso. También hemos pensado en ti.

PRECIOS POR PERSONA Y DIA (ACOMPAÑANTE) *	BUNGALOWS (Con cocina y baño en el bungalow)							
	HABITACION COMPARTIDA (NO incluye actividades dirigidas)				HABITACIÓN INDIVIDUAL			
	SA	AD	MP	PC	SA	AD	MP	PC
	22,55 €	27,35 €	40,55 €	53,75 €	35,75 €	40,55 €	53,75 €	66,95 €

Para cerrar las reservas se deberá abonar el 30% de la opción elegida.

<u>Estos precios incluyen:</u>

Alojamiento en el régimen contratado.
Tasa turística.
Acceso a las instalaciones del Club Natació Banyoles en los entrenamientos dirigidos
Avituallamientos en todos los entrenamientos
Obsequio de participación en el campus
Seguro de accidentes
Entrenamientos dirigidos por nuestro entrenador titulado Nicolás Sáenz
Aperitivo final del Camp
Disfrutar de entrenar con Marcel Zamora

<u>Material Necesario (cada participante deberá llevar):</u>

Bicicleta de carretera revisada y preparada para entrenar
KIT herramientas bicicleta (cámaras, llaves allen, bomba de inflado,…)
Casco obligatorio
Teléfono y documentación.
Ropa de correr
Ropa de natación y neopreno
Tritraje (en caso de no disponer consultar)
En caso de dormir en el Bungalow (sabanas y toallas)

Las plazas son limitadas y se atenderán por orden de confirmación y paga y señal
La fecha límite para la inscripción al Training Camp es 04-03-2018
Los entrenamientos planificados pueden sufrir cambios ante elementos climatológicos o de otra índole
Con la inscripción se autoriza al organizador a realizar y publicar fotografías de las actividades dirigidas
El importe de la reserva va dirigido a sufragar las reservas de las instalaciones que se utilizaran en el Training Camp, es por esto que no se devolverá este importe en ningún caso