

Triathlon-/Radtraining

in Eigenregie auf Mallorca in Playa de Muro - und doch nicht alleine?

Für Singles, Paare, Familien und Gruppen, die während ihres Sporturlaubs Wert auf gehobenen Standard legen



Veranstalter Pro.Trainingtourrs.de



Organisation Kraulkurse.de.

Vorab - zunächst wie immer - ein offenes Wort zu unserem Camp:

Es wird auch 2017 kein betreutes Trainingscamp im üblichen Sinn auf Mallorca angeboten , als Organisator kümmere ich mich schon im Vorfeld eures Aufenthalts um:

- Reservierung und Buchung der Zimmer/Suiten im Racehotel
- Transfers Flughafen /Hotel/Flughafen
- Vermittlung Mietrad (Rennrad/MTB/E-Bike und sonstige Räder über Rad Salon)
- Transfer auf der Insel nach Andraxt für die Tour Andraxt – Playa Muro
- Buchung Nahrungspaket Ultra Sports/PowerBar
- Reservierung Schwimmzeiten

Eine gesonderte Campgebühr oder eine Betreuungsgebühr für die Radtouren oder andere Veranstaltungen wird nicht erhoben.

Jeder von euch weiß selbst dass eine Campgebühr in der Regel je Person und Woche ca. 200,00 Euro kostet. Ein Tourguide auf dem Rad kostet ca. 20,00 Euro je Tour, bei 6 Touren also 120,00 Euro.

Für die Campgebühr kann man dann aber auch ein betreutes Rahmenprogramm erwarten. Wer ein solches Camp noch braucht kann das gerne buchen, es gibt eine Reihe Veranstalter, spricht mich einfach an, ich kann da was vermitteln.

Incl. einem T-Shirt, einem USB Stick und der Trainingsgebühr hat Ute Mückel, die im letzten Jahr auch im Viva Blue war, für 1 Woche im DZ bei 7 Ü/HP Euro 715.- verlangt, der Transfer je Richtung kostete Euro 35.-.

Protrainingtours bzw. ich haben für 2 Tage mehr im gleichen Zeitraum lediglich Euro 507.- und für den Transfer ab Euro 15.- je Richtung verlangt.

Für die Trainingsbetreuung, das Shirt und den USB Stick haben die TN im Camp von Ute Mückel also über 300.- Euro in einer Woche bezahlt.

Brauchen wir das? Wohl eher nicht. Ich fahre schon seit 20 Jahren mehr weniger regelmäßig mit Gruppen nach Mallorca und viele Teilnehmer in unserer Gruppe kennen sich zwischenzeitlich untereinander so gut und auf der Insel auch so gut aus, dass wir ein betreutes Camp mit den beschriebenen Zusatzkosten von 300.- Euro die Woche so nicht mehr brauchen. Es findet sich immer jemand der eine Gruppe „führt“, der die Wege und Ziele kennt und dem man sich morgens anschließen kann. Dafür kostet das dann auch nichts extra und jeder macht sein Camp mehr oder weniger in Eigenregie. Wer ein betreutes Camp möchte oder geführte Radtouren sucht sollte sich also lieber einem Veranstalter anschließen, der das anbietet.

Jeder unserer Camp Teilnehmer ist vor Ort grundsätzlich für sich selbst verantwortlich, es gibt insbesondere aus Haftungsgründen keine offiziell geführten Radgruppen und jeder fährt und trainiert auf eigenes Risiko. Auch ist er an keine festen Termine gebunden, kann Urlaub machen oder was er sonst will.

Es gibt auch keinen festen Anspruch auf betreute Radausflüge oder sonst betreutes Training. Trotz allem werden wir 2017 aber wieder Rad- und Laufgruppen anbieten, es gibt wieder reservierte Bahnen im Pool, gemeinsame Gymnastik und erstmals auch 2 x ein Techniktraining Lauf – aber jeder absolviert die Trainingseinheiten auf eigene Verantwortung, in Eigenregie – und das Ganze ohne zusätzliche Kosten. Außerdem ist das Camp vom Preis her wesentlich günstiger als eine Einzelbuchung über die Hotelseite.

Die ersten gemeinsamen Ausfahrten sind für Samstag, 22.4.17, 14 h geplant, die nachfolgenden Tage treffen wir uns dann zur gemeinsamen Abfahrt immer schon um 10 h am Rad Salon.

Einige werden am 21.4.17 erst abends ankommen, Samstagmorgen muss jeder erst mal sein Rad oder Mietrad richten und das wollen wir doch ohne Stress machen.

Wer sein Rad fertig hat kann morgens Laufen oder schwimmen und nachmittags dann Fahren. Das gilt natürlich nur sofern das Wetter es auch zulässt. Wer schon Freitag früh anreist kann natürlich auch dann schon sein Training machen. Es wird sicher Gruppen geben, die schon Freitag- oder Samstagmorgen fahren.

Nach meinen Operationen in 2016 möchte ich 2017 unbedingt mit euch wieder vor Ort sein und stehe dann auch bei Problemen mit Rat und Tat zur Verfügung. Auch bin ich als Trainer immer gerne bereit Ratschläge für die Trainingsgestaltung während des Camps zu geben.

An zwei Tagen möchte ich das Schwimmtraining betreuen, werde die Cappuccino Gruppe auf dem Rad leiten, Martina wird zwei Mal ein Stabilitätstraining für Läufer/Radfahrer anbieten und erstmals wird vor dem Stabilitätstraining von mir auch ein Lauf ABC angeboten.

Im letzten Jahr war unsere Gruppe 130 Personen stark und alles hat mehr oder weniger reibungslos funktioniert. Probleme gab es hauptsächlich mit den Rädern, aber der Rad Salon hat nicht für jeden von euch ein neues Rad. 2017 stehen wieder viele neue Räder zur Verfügung, wer später bucht bekommt dann ein Rad vom Vorjahr, da kann es schon mal zu Problemen kommen. Ich habe aber mit dem Thomas vom Rad Salon gesprochen, die Räder gehen nur dann raus wenn sie auch unbedingt verkehrssicher sind.

Unsere Gruppe ist immer bunt gemischt, d.h. Frauen und Männer, Anfänger und Halbprofis mit Langdistanzerfahrung. Das alles macht unsere Gruppe immer sehr interessant, neue Teilnehmer werden gerne aufgenommen und sind schnell in die Gruppen integriert.

Ich selbst betreue die Cappuccino Gruppe, für uns stehen bei den Ausfahrten mehr die schöne Landschaft Mallorcas und die Pausen an schönen Plätzen mit Kaffee und Kuchen als das harte Training im Vordergrund. Trotzdem fahren auch wir ein bis zwei Mal 100 km Touren – und am Ende kommen so auch 400 - 500 km zusammen. Die stärkste Gruppe fährt in der Regel mehr als 1.000 km in den 9 Tagen.

Natürlich kann man auch alleine, zu zweit oder in eigenen Gruppen die Insel erkunden.

Standort/Racehotel 2017

Erstmals in 2017 wird das Las Gaviotas in Playa de Muro Racehotel sein. Der Preis im Viva Blue ist sehr viel höher. Das Viva Blue kennen viele von euch, es hat sicher seine Vorteile. Ich weiß, es gab auch Bedenken nach dem Wechsel vom Estrella de Mar zum Viva Blue, die gibt es vielleicht auch jetzt bei dem Wechsel. Man hat mir aber versichert, das Las Gaviotas ist absolut zu empfehlen.

Bei Tripadvisor ist das Las Gaviotas die Nr. 1 von 30 Hotels in Playa de Muro und hat eine bessere Bewertung als das Viva Blue, kann also nicht schlecht sein.

https://www.tripadvisor.de/Hotel_Review-g1222290-d496662-Reviews-Las_Gaviotas_Suites_Hotel-Playa_de_Muro_Majorca_Balearic_Islands.html

Aber schaut es euch selbst an.

Ich kann auch Apartments im Viva Blue bekommen, müsste aber immer vor der Flugbuchung dann anfragen und reservieren. Wer also im Viva Blue unterkommen möchte kann sich gerne an mich wenden. Sonst gehe ich davon aus, Reservierung ist für das Las Gaviotas.

Gerne könnt ihr auch Begleitpersonen und Kinder mitnehmen falls diese am eigentlichen Trainingslager nicht teilnehmen wollen. Auch könnt ihr diese Ausschreibung an Freunde und Bekannte, die Interesse daran haben mitzukommen, weiterleiten. Die Zimmer sind aber erstmal für diejenigen reserviert, die auch schon mal mit mir auf Mallorca waren, erst ab August würde ich dann Zimmer an neue Teilnehmer vergeben.

Hotelinformationen

<http://www.hotellasgaviotas.com/de>

Dort – und auch hier

https://www.tripadvisor.de/Hotel_Review-g1222290-d496662-Reviews-Las_Gaviotas_Suites_Hotel-Playa_de_Muro_Majorca_Balearic_Islands.html

findet ihr auch viele Fotos des Hotels.

Termin

Freitag, 21.4. bis Sonntag, 30.4.17

Hauptanreisetag Freitag, Hauptabreisetag Sonntag, individuelle frühere An- und spätere Abreisen sind nach vorherigen Absprachen aber möglich.

Falls ihr vorhabt, das Hotel auch außerhalb der offiziellen Camptage zu belegen, lasst mich die Buchung auch bitte vorher abklären. Bei einer früheren An- oder späteren Abreise muss ich erst die Reservierung des Zimmers von Pro Trainingtours bestätigen lassen, dann erst kann der Flug gebucht werden.

Hotel Buchung

Wer an unseren Touren usw. teilnehmen möchte, muss die Hotel Buchung ausschließlich über kraulkurse.de bei Pro.Training Tours vornehmen. Ein Email an mich mit den Daten (Excel-Liste ist anbei) genügt zunächst zur unverbindlichen Reservierung. Eine verbindliche Reservierung wird es dann ab 27.11.2016. Vor der endgültig verbindlichen Reservierung bekommt ihr aber noch mal ein Mail von mir.

Ihr könnt Doppel-, ½ Doppel-, Einzelzimmer und Suiten reservieren. Die Suite ist nicht zur Einzelbelegung buchbar. Familiensuiten sind nicht verfügbar.

Wenn ihr nicht auf ein Einzelzimmer wollt und einen Partner für ein DZ sucht helfe ich gerne, sollte sich aber niemand finden müsst ihr entweder den EZ Preis zahlen oder stornieren.

Zimmer

Doppelzimmer (es sind 50 Doppelzimmer reserviert).

Die Doppelzimmer im Las Gaviotas bieten genug Platz, um die Ruhe und den Komfort des Hotels zu genießen. 25 helle und ruhige Quadratmeter mit zwei großen Einzelbetten, einem voll ausgestatteten Bad und einer Terrasse zum Erleben entspannender und schöner Momente.

<http://www.hotellagaviotas.com/de/zimmer/doppelzimmer>

Suiten

Die Suiten sind die Spezialität des Hotels. Ihre 55 m² sind purer Komfort und Vielseitigkeit. Das geräumige Schlafzimmer kann mit einer Schiebetür vom großen Wohnraum getrennt werden, wodurch die Suite in zwei Räume geteilt werden kann. Die Chaiselongue wird zum bequemen Bett für zwei Kinder oder einen dritten Erwachsenen. Das moderne und geräumige Bad hat einen Duschbereich und ein umfangreiches Angebot an Annehmlichkeiten.

<http://www.hotellagaviotas.com/de/zimmer/suiten>

Kosten & Leistungen

10 Tage/9 Nächte Trainingscamp in Eigenregie (ohne Flug und Transfer)

Leistungen:

9 x ÜN im **** Doppelzimmer Las Gaviotas
9 x Frühstück & 9 x Abendessen vom Buffet
Kostenloser Radkeller oder Rad auf dem Zimmer
Kostenloses Schwimmen im 25 m Pool

Zweierbelegung: € 432.- (€ 44,00) 2016 im Viva Blue (507.-) VL € 52.-

Einzelbelegung: € 529,00 (€ 55,00) 2016 im Viva Blue (636.-) VL € 66.-

Preis in der Suite, 2er Belegung: 476 € (Verlängerungstag: 49 €)

Preis in der Suite, 3er Belegung: 441 € (Verlängerungstag: 45 €)

Alle Preise verstehen sich für den Gesamtzeitraum 21. bis 30.4.2017, je Person im gebuchten Zimmer und den oben aufgeführten Leistungen.

VL bedeutet Verlängerung oder Minderung je ÜN/HP, also frühere oder spätere An-/Abreise.

Kinder unter 12 Jahren bekommen im Hotel eine Ermäßigung von 50%, wenn Sie mit zwei Vollzahlern (Erwachsenen) im Apartment untergebracht sind. Möglich ist maximal die Belegung von 2 Erwachsenen und 2 Kindern oder 3 Erwachsenen und einem Kind in der Suite.

Die Kinderermäßigung bezieht sich immer auf den 2er-Belegungspreis. Von diesem müssen Kinder also 50% zahlen.

Für die Erwachsenen fällt dann bei 2 Vollzahlern im Apartment der Zweierbelegungspreis an und bei 3 Vollzahlern im Apartment der Dreierbelegungspreis.

Babybetten werden kostenlos bereitgestellt.

Hier auch noch der Preis für das Viva Blue für den gleichen Zeitraum im Standard Apartment – falls jemand buchen möchte muss ich das erst klären:

2er Belegung: 621 € / Verl. 65 €

1er Belegung: 869 € / Verl. 92 €

Stornierung der Reservierung

Alle über Kraulkurse.de vorgenommenen Reservierungen sind erst mal unverbindlich und können bis 26.11.16 kostenlos storniert werden.

(Miet-)Räder

Option 1 – eigenes Rad mitnehmen

Zu den Kosten für den Transport im Flugzeug von bis zu € 140.- kommen die Transferkosten auf der Insel vom Flughafen zum Hotel und zurück von € 20.- für 2 Transfers

Option 2 - Buchung beim BMC Rad Salon

Ab ca. € 130.-/Woche – geht über mich – in der Reihenfolge der Reservierungen. Wer also zuerst ein Apartment mit Rad reserviert erwirbt auch Anspruch auf die besten Räder.

<http://www.rad-salon.de/rad-salon-bmc-pro-store-mallorca/radmiete/>

Option 3 – Hürzeler oder sonstiger Verleih vor Ort

Bitte selbst buchen und mir nur mitteilen, dass kein Rad gebraucht wird. Zu beachten ist bei Hürzeler ein Mietzuschlag von € 10.- je Rad auf den normalen Mietpreis. Ihr könnt aber auch bei jedem anderen Verleiher in und um Alcudia selbst ein Rad buchen.

<http://www.bicycle-holidays.com/de/mietraeder>

Ich persönlich empfehle euch die Buchung beim Rad Salon. Dort gibt es für die ersten Bucher neue BMC Bikes, sowohl Alu als auch etwas teurere Carbonräder. Letzten Infos nach werden ca. 100 Räder vor Ort zur Verfügung stehen. Wir hatten in den vergangenen Jahren immer mal wieder kleine Probleme mit dem Rad Salon die aber besprochen und hoffentlich ausgeräumt sind.

Außer vielleicht mit einem Mitarbeiter der bei der Ausgabe wohl etwas überfordert und etwas unfreundlich ist. Aber den Wille muss man nehmen wie er ist. Die Ausgabe beim Rad Salon startet am 22.4.17 schon um 08.00 h, sonst erst ab 10.00 h.

Die Mieträder sind stark gefragt, je früher die Entscheidung fällt umso sicherer habt ihr auch das gewünschte Bike.

Es gibt vor Ort einen Radkeller, das Hotel will im Winter erweitern. Falls es nicht ausreicht können wir die Räder mit aufs Zimmer nehmen und auf dem Balkon abstellen.

E-Bike

E-Bikes sind immer stärker im Kommen, auch auf Mallorca kann man inzwischen sichere und sehr gut gewartete E-Bikes anmieten. Wir wollen in 2017 versuchen, geführte E-Bike Touren zusammen mit der Cappuccino Gruppe anzubieten. Mit diesen E-Bikes haben auch Begleitpersonen, die sonst nicht so sportlich unterwegs sind, die Möglichkeit, die Insel zu erkunden.

Wenn Interesse besteht bitte gesondert direkt und vor allem zeitnah bei mir nachfragen, die E-Bikes stehen nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Ich teile euch die Mietkosten mit und kümmere mich dann um eine Reservierung.

Schwimmen

Die Anlage verfügt über einen neu erbauten und erwärmten 25 m Außenpool mit 4 Bahnen. Die Nutzung kostet normal 5.- am Tag/Person. Wir müssen für die Nutzung nicht extra zahlen. Ich werde mich um ausreichende Reservierungen kümmern, wie bisher im Viva Blue.

https://www.tripadvisor.de/Hotel_Review-g1222290-d496662-Reviews-Las_Gaviotas_Suites_Hotel-Playa_de_Muro_Majorca_Balearic_Islands.html#photos;geo=187462&detail=496662&ff=191794529&albumViewMode=hero&albumid=105&baseMediaId=191794529&thumbnailMinWidth=50&cnt=30&offset=-1&filter=2

Transfer

Irgendwie muss man ja vom Flughafen zum Hotel und wieder zurückkommen. Wenn genügend Teilnehmer (ab 11 Personen) auf einen Flug kommen oder zusammengestellt werden können, organisiere ich einen Sammeltransfer.

Der von mir organisierte Sammeltransfer auf der Insel kostet ab Euro 15. je Fahrt, also ab 30.- Euro für beide Transfers.

(Flughafen-Hotel-Flughafen).

Die Sammeltransfers werden aber per Email noch abgesprochen. Selbst mitgebrachte Räder kosten wie schon beschrieben Euro 10.- je Transferfahrt.

Einzeltransfers oder kleinere Gruppen erfolgen mit dem Taxi und kosten € 100.-/je Fahrt.

Die Transfers werden vor Ort in bar an mich bezahlt. Es macht also Sinn, das Transfergeld für beide Transfers in einen Umschlag (mit dem eigenen Namen versehen) zu packen und mir vor Ort zu übergeben. Das gilt auch für die Räder und das Nahrungspaket falls gebucht.

Individuell kann man auch selbst einen Einzelbummeltransfer (hält an mehreren Hotels) buchen, das dauert zwar etwas länger aber die Kosten halten sich dafür im Rahmen. Wer hier Hilfe braucht kann sich vor Buchung gerne an mich wenden.

Radtrikot 2017

In den vergangenen drei Jahren hatten wir für unser Camp ein eigenes Radtrikot angeschafft, 2016 erstmals eine Radhose. Wer sammelt hat jetzt schon 3 Trikots, rot, grün und blau.

Bei ausreichendem Interesse werden wir auch 2017 ein Mallorca Trikot anschaffen. Die Kosten lagen bei Euro 44,00 für das Trikot, Euro 60,00 für die Hose und Euro 6,00 für den Namen auf dem Kragen des Trikots. In dem Rahmen werden wir uns auch 2017 wieder bewegen. Entwurf wird euch noch zu gehen.

Trikot/Hose 2016



Falls jemand von euch sein Firmenlogo auf dem Trikot haben möchte und die Trikots z.B. an Geschäftspartner oder Freunde verschenken will kann mich gerne bis Ende 2016 ansprechen. Die Druckkosten sind nicht sehr hoch.

Küstenklassiker/ Bustransfer Andraxt

2017 will ich auch wieder einen Bustransfer nach Andraxt anbieten. Der Bus holt alle, die sich für diese Tour anmelden, am Mittwoch, 25.4.2017, 08.00 h, am Hotel ab und bringt euch mit Bike nach Andraxt. Von dort geht es über die Küstenstraße zurück zum Hotel.

<https://www.youtube.com/watch?v=ieuRh9OWyfg>

Es ist eine anstrengende Tour und nur für erfahrene Fahrer zu empfehlen.

ULTRA SPORTS / PowerBar Paket

Werde ich euch sicher wieder anbieten. Ich mache vorher eine Sammelbestellung, aber vor Ort wird es auch ein Paket geben.

Weiterer Ablauf

Ich habe vorab schon mal 50 Doppelzimmer reserviert. Falls ihr euch zum Mitkommen entschieden habt füllt bitte die beigefügte Liste der Excel Datei aus und schickt mir diese zurück. Wer schon reserviert und den Flug schon gebucht hat ist bereits eingetragen. Das Doppelzimmer ist dann erst mal unverbindlich reserviert. Falls ihr eine Suite wollt bitte melden.

Flüge bitte jeder selbst buchen. Falls ihr noch keine Flüge gebucht habt, könnt ihr das später immer noch machen und mir die Flugdaten wegen der Transfers dann mitteilen. Zimmer solltet ihr aber reservieren. Es wird wieder eine Transferliste geben. Eintragungen in die Liste werden von mir vorgenommen sobald euer Flug gebucht ist.

Falls sich jemand von euch auf meine Ausschreibung nicht meldet gehe ich davon aus, dass er aus welchen Gründen auch immer 2017 nicht dabei ist. Ihr müsst mir das also nicht gesondert mitteilen. Ihr bleibt auf meiner Liste und ich schreibe euch 2017 sicher wieder für 2018 an, falls ich wieder ein Camp organisiere.

Anfragen

Gesondert werde ich noch später bei Reservierungen anfragen:

- Trikot/ Hose/ Name
- Ultra Sports/Powerbar
- Transfer Andraxt
- Radmiete
- Transfer

Ihr müsst also nicht vorher dazu schon Eintragungen in der Liste machen oder mir das mitteilen.

Wichtig

Vor der endgültigen Buchung und Weitergabe eurer Daten an Pro.Training Tours schreibe ich Mitte November 2016 nochmal alle Teilnehmer, die auch reserviert haben, an.

Ihr überprüft dann bitte eure eingetragenen Daten in der mitgesandten Liste und gebt mir das ok, nur dann leite ich eure Daten auch weiter.

Erst mit der folgenden Bestätigung nach dem 27.11.16 wird eure Buchung gültig. Ihr erhaltet zeitgleich online eine Rechnung von Pro. Training Tours mit einem Reisepreissicherungsschein und es gelten ab dann die Stornobedingungen gem. den AGB von Pro.Trainingtours.

http://www.protrainingtours.de/ptt_agb.cfm#top

Mit der Rechnung wird Anfang Dezember 2016 eine Anzahlung von 30 % fällig, Restzahlung eigenständig ohne weitere Erinnerung spätestens vier Wochen vor Reisebeginn.

Mit der Buchung geht ihr rechtlich einen Reisevertrag mit Pro. Training Tours ein.

Verpflegung im Hotel

Da ich weiß, dass sich einige von euch vegan/vegetarisch ernähren, habe ich entsprechend angefragt. Laut Hotel ist die Verpflegung für Vegetarier/Veganer kein Problem. Gerade als Veganer wäre ich hier aber trotzdem eher vorsichtig, denn beim Buffet ist natürlich der Großteil des Angebots nicht vegan.

Reiseversicherung

Ich empfehle vor allem den Abschluss einer Reiserücktritts- und einer Auslandsreisekranken-Versicherung! Wenn ihr eine solche Versicherung abschließen wollt geht das nur zusammen mit eurer Buchung, bitte dann mir mitteilen.

Die sportliche Betätigung auf Mallorca erfolgt auf eigene Gefahr. Für Schäden, die durch einen Unfall entstehen, übernehme ich keine Haftung. Für die Einhaltung der spanischen Straßenverkehrsordnung ist jeder selbst eigenverantwortlich.