

## **Triathlon Technical Camp**



**con Alessandro Vanotti**  
**e Daniel Hofer**

Cesenatico - 12/15 Settembre 2019  
e 17/20 Ottobre 2019

# Programma

## **GIOVEDI'**

Arrivo a Cesenatico previsto entro le ore 11; Hotel 4\*, Camp meeting, presentazioni del gruppo e del Team di assistenza.

Uscita in bici con Alessandro Vanotti.

Rientro, assegnazione camere, doccia in camera, buffet del ciclista e relax.

Cena in hotel, consegna Welcome Kit e Jersey Santini

## **VENERDI'**

Mattina in piscina per lezioni di nuoto (ore 8,30 - 11,30 circa)

Uscita in bici con Alessandro Vanotti.

Rientro, doccia in camera, buffet del ciclista e relax.

La sera #SUNSETRUN (60 min ca) con nozioni sulla tecnica di corsa con Daniel Hofer.

Cena in hotel



## **SABATO**

Mattina lungo in bici con Alessandro Vanotti, dopo subito lavoro di corsa (ripetute brevi) - nozioni sul importanza del lavoro combinato.

Rientro, doccia in camera, buffet del ciclista e relax.

La sera nuoto in acque libere e #SUNSETSTRECHING/allungamento

Cena in hotel

## **DOMENICA**

Corsa a digiuno

Colazione

Nuoto in piscina

Light buffet

Check-out camere (entro ore 13 - late checkout)

Uscita leggera in bici, rientro, doccia in camera d'appoggio, saluti di commiato

## Cosa include il programma in Hotel

Hotel 4\* con 3 pernotti e pensione completa (salvo ove diversamente previsto)  
Ricca colazione a buffet  
Buffet post allenamento dalle 12:00 alle 16:30  
Cena a buffet  
Acqua al buffet post allenamento, e vino a cena  
Banana e sali minerali per le uscite in bici  
Acqua e bibite analcoliche nel frigobar in camera  
Bollitore in camera con l'occorrente per preparare caffè, thé e tisane  
Accesso all'area Benessere dell'Hotel Lungomare  
Telo mare a disposizione  
Wi-Fi  
Accesso alla palestra dell'Hotel Lungomare con vista panoramica sul mare e attrezzi  
Technogym  
Servizio lavanderia per l'abbigliamento tecnico  
Utilizzo della piscina esterna con idromassaggio, salinizzata e riscaldata a 29C° da marzo a ottobre, ideale per relax e per triatleti  
Bike Room ampia (capienza fino ad oltre 130 biciclette), sicura e attrezzata con area lavaggio, piccole riparazioni e compressore  
Programma per accompagnatori non ciclisti (shopping tour, visite a musei, a tipici paesi dell'entroterra romagnolo, ecc.) e bambini

## Per chi non dorme in Hotel

Ricca colazione a buffet  
Disponibilità doccia  
Buffet post allenamento dalle 12:00 alle 16:30  
Cena a buffet  
Acqua al buffet post allenamento, e vino a cena  
Banana e sali minerali per le uscite in bici  
Utilizzo della piscina esterna con idromassaggio, acqua salinizzata e riscaldata a 29C° da marzo a ottobre, ideale per relax e per triatleti

### Costi

Con pernotti in Hotel 790€

Senza pernottamento 685€

Minimo iscritti per l'effettuazione del Camp: 10

Per iscriversi inviare richiesta a [booking@hlungomare.com](mailto:booking@hlungomare.com) pagando la quota di anticipo e conferma di € 240 (non restituibile). Saldo entro il 29/8/2019