

25.09.2014 - 10:00 Uhr

Trainieren wie die Profis / Triathlon Camp im Almyra auf Zypern

Zypern (ots) -

Mit dem Herbst beginnt auf Zypern die schönste Zeit des Jahres. Noch im November verwöhnt die Insel der Aphrodite mit angenehmen Luft- und Wassertemperaturen von mindestens 22 Grad - die idealen Voraussetzungen für Outdoor-Sportler, sich für die Saison 2015 fit zu machen. Im Thanos Hotel Almyra im Küstenort Pafos finden sie ideale Bedingungen. Ab November 2014 bis April 2015 bietet das Fünf-Sterne-Hotel mehrtägige Triathlon-Camps unter Anleitung von Profi-Triathleten.

Sport wird auf Zypern groß geschrieben: Neben Rennradfahrern entdecken immer mehr Läufer und Schwimmer die drittgrößte Mittelmeerinsel. Mit milden Temperaturen ist Zypern die optimale Trainingsstation in den Wintermonaten. Trails führen entlang der Küste, Forstwege und bestens ausgebaute Straßen bieten abwechslungsreiche Radstrecken. Zudem verfügt die Insel laut Europäischer Umweltagentur über die beste Wasserqualität Europas.

So finden alle Trainingseinheiten des Triathlon Camps im Almyra vor der beeindruckenden Mittelmeer-Kulisse statt. Mit dem schottischen Triathlet Sean McFarlane und dem zyprischen Sportphysiologen Kypros Nicolaou stehen den Fitness-Fans echte Profis zur Seite: McFarlane ist zehnfacher Ironman-Absolvent, Nicolaou ist ehemaliger zyprischer Triathlon-Meister. Gemeinsam haben sie ein Programm erarbeitet, das alle Aspekte der körperlichen Leistungsfähigkeit trainiert - von Ausdauer und Kraft über Schnelligkeit und Beweglichkeit bis hin zu Geschicklichkeit.

Die täglichen Trainingseinheiten umfassen Läufe entlang der Strandpromenade, Schwimm-Einheiten im offenen Meer und Schwimmanalyse sowie Fahrradtouren. Je nach Fitnesslevel passen die Trainer die Intensität der Übungseinheiten an. Ergänzt wird das Programm durch eine zyprische Diät aus fangfrischem Fisch, Gemüse und Obst.

Das Triathlon Camp findet vom 8. bis 15. und 15. bis 20. November statt. Es umfasst die Übernachtungen, das Training, Spa-Anwendungen sowie Halbpension. Kosten ab 1.050 EUR pro Person. Weitere Termine: 14. bis 19. Februar, 21. bis 29. Februar, 21. bis 26. März, 18. bis 23. April 2015.

Buchungen: res.almyra@thanoshotels.com.

Kontakt:

Pressebüro Thanos Hotels: Sabine van Ommen PR GmbH, info@svo-pr.com

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100053962/100762020> abgerufen werden.