

# HelTRI



## Kevätleiri 2016 Espanjan Calelassa

Lähde mukaan juhlimaan 30-vuotiasta Helsinki Triathlonia ulkomaanleirille lämpimään ja aurinkoiseen Espanjaan pääsiäisenä 2016. Loistavat harjoittelumaastot, sopiva ilmasto, ammattitaitoiset ohjaajat, reipas harjoitusporukka sekä valmiiksi mietitty kokonaisuus antavat kaiken, mitä triathlonisti voi harjoitusleiriltään toivoa.

Kohteena on Calella 60 km Barcelonasta Välimeren rannikolla. Alue on täydellinen pyöräharjoitteluun ja läheiset kylät kutsuvat juoksijaa.



Uintiharjoitukset tehdään lämmitetyssä 50 m altaassa. Neljänä päivänä mukamme on lisäksi vuoristoalueen erikoispiirteet tunteva pyöräopas.

Leirillä on kaksi erilaista harjoitusohjelmaa. Voit valita itsellesi parhaiten sopivan tai täydentää niitä omalla harjoittelullasi.

Leirin omina ohjaajina ovat 4A:n (\*) luokituksen saaneet ohjaajat Hanna Häkkinen ja Kim Harju.

Palauttavaa harjoittelua voi tehdä esim. rannalla uiden, palloa pelaten tai kylpylässä.

Matkapäivät ovat 20.-30.3.2016.

(\*) 4A = asiantunteva, avulias, aktiivinen ja auttavainen.

Ilmoittaudu mukaan osoitteessa <http://heltri.myclub.fi> -> "Kevätleiri Espanjassa 2016"



# HelTRI

Matkan hinta on HelTrin jäsenille 1299 €. Hintaan sisältyvät:

- meno-paluulennot Helsinki - Barcelona
- kuljetukset lentokentältä hotellille ja takaisin
- majoitus Sant Jordi\*\*\* hotellissa 2 hh
- puolihoito
- kaksi erilaista valmentajien suunnittelemaa ja ohjaamaa koko leirin kestävää harjoitusohjelmaa
- kuntosalin vapaa käyttö
- Silence Thalasso Spa kylpyläosasto kahtena päivänä



Lisämaksusta on saatavilla:

- pyörälaukun kuljetus lentokoneessa rajoitetusti
- yhden hengen huone 250 € / hlö
- Specialized vuokramaantiepyörät noin 100 – 200 €/viikko
  - Roubaix Carbon SL4
  - Tarmac Sport SL4
  - Tarmac Comp SL4 Ultegra
  - Venge Expert Ultegra



## Tule mukaan kevään parhaalle matkalle!

Varausmaksu 100 €, jota ei palauteta. Loppuhinta veloitetaan 30 vrk ennen matkaa.

Lisätiedot: Pasi Raatikainen, 043 82 43 698, tj@heltri.fi

Vastuullinen matkanjärjestäjä on Oy Dupond & Dupond Ltd.

Licence N:o 8118/08/MjMv

Matkanjärjestäjän matkaehdot

<http://kauppa.duponds.eu/matkaehdot/>

