SPORT ELSCH

TRIATHLON COACHING







www.sportelsch.de

TRIATHLETEN, (ULTRA-)LÄUFER, RADSPORTLER

Höhentrainingslager „Adler“ 2027

Optimale Vorbereitung auf Deinen Saisonhöhepunkt

Du bist Triathlet, (Ultra-)Läufer oder Radsportler und möchtest in diesem Sommer zu Höchstform auflaufen, neue Reize setzen oder einfach Bergluft schnuppern? Dann erlebe, wie ein Camp von sportELSCH in der Höhenluft des „Adlers“ (Warth am Arlberg) Deine Form beflügelt!

„Für alle, die hoch hinaus wollen.“

DATUM

- 17. Juli - 06. August 2027
- Warth am Arlberg (AUT)
- Hotel Adler
- flexibel buchbar, mind. 5 Tage

LEISTUNGEN

- Individuelle Trainingsberatung
- Geleitete Einheiten (6x / Woche)
- Vorträge

PREISE

- Hotel mit Frühstück: ab 76€ / Tag
- Code: sportELSCH
- Camp: 29€ / Tag



TRIATHLETEN, (ULTRA-)LÄUFER, RADSPORTLER

Höhentrainingslager „Adler“ 2027

// SCHWIMMEN

Alpenpanorama im Bad oder See. Zwei geleitete Einheiten pro Woche.

// RADFAHREN

Gut ausgebaute Passstraßen laden zum Höhenmeter-Sammeln ein.

// LAUFEN

Ob flach im Tal, über alpine Trails hoch auf die Berge oder auf dem Band im hoteleigenen Fitnessraum. Abwechslung ist garantiert.

In wundervoller Bergkulisse kannst Du individuell und ungestört trainieren und Deinen Plan verfolgen. sportELSCH hilft Dir dabei, Einheiten zu strukturieren, passende Strecken zu finden und berät Dich auf Wunsch persönlich.

Keine Lust alleine zu trainieren? Dann nutze die Gruppe, um mit Gleichgesinnten gemeinsame Einheiten oder Unternehmungen zu absolvieren. Außerdem bieten Dir geleitete Trainingseinheiten die Möglichkeit, Schwerpunkte zu setzen, an Deiner Technik zu arbeiten und von den Erfahrungen der Trainer zu profitieren.



TRIATHLETEN, (ULTRA-)LÄUFER, RADSPORTLER

Beispielwoche: 6 geleitete Einheiten

// SCHWIMMEN

2x pro Woche
Im Bad oder See

// RADFAHREN

1x pro Woche
Lange Radausfahrt
über 3-4 Pässe

// LAUFEN

1x pro Woche
Trailtechnik
Intervalle im Tal
lange Bergtour

// Athletik

2x pro Woche
Kraft-, Zirkeltraining
Gymnastik, Yoga

Hinweise: - individuelles, eigenständiges Training und Versorgung vor Ort
Ausrüstung, Streckenwahl. Material, Transport, Ernährung usw. unterliegen der **Selbstorganisation**
- **Selbstverantwortung**: Sicherheit im alpinen Gelände!
- Gruppeneinheiten (nach gemeinsamen Interesse + Leistungsstand)
- **6 geleitete Einheiten pro Woche** mit Trainer/Guide



TRIATHLETEN, (ULTRA-)LÄUFER, RADSPORTLER

Höhentrainingslager „Adler“ 2027

Der „Adler“ lässt für Sportler keine Wünsche offen. Auf dem Hochtannbergpass gelegen (rund 1700 üNN) „ruhst“ Du unter dem Gipfel des Widdersteins. Lass den Tag mit einem sportgerechten, vielfältigem Frühstücksbüffet beginnen, bevor Du Dich in einer morgendlichen Besprechungsrunde über Dein Training des heutigen Tages beraten lässt.

Nach „getaner Arbeit“ kannst Du im sehr großzügig gestalteten Wellnessbereich entspannen und dabei durch die große Glasfront die umliegende Bergwelt bewundern. Ein Fitnessraum mit Kraftmaschinen, Cardio-Geräten, Freihanteln, Kletterwänden uvm. bietet nicht nur bei schlechtem Wetter die Möglichkeit, das Freilufttraining optimal zu ergänzen. Abendliche Vorträge zu diversen sportlichen Themen (Triathlon, Ultralauf, (Höhen-)Training) oder gemeinsame regenerative Maßnahmen (Gymnastik, Yoga, Faszienarbeit) runden den typischen Trainingstag ab.

Auf zu neuen Höhen?

Dann kontaktiere mich unter philipp@sportelsch.de und sichere Dir Deinen Platz im Camp.
Im Anschluss buche die Zimmerkategorie Deiner Wahl direkt beim Hotel Adler (www.hoteladler.at)
mit dem **Code: sportELSCH**.
Hinweis: Gerade in diesem Jahr ist eine frühzeitige Buchung auf Grund der hohen touristischen Nachfrage erforderlich. Also zögere nicht und sei dabei!

