

## Trainieren wie die Profis

### Fit werden mit dem Triathlon Camp im Almyra

*Juli 2014.* Wenn in den nördlichen Regionen Europas der Herbst mit Wind, Regen und Nebel Einzug hält, 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. Sportfans, die lieber in der Gruppe trainieren, finden im Thanos Hotel Almyra im Küstenort Pafos ideale Bedingungen. Ab November 2014 bietet das Fünf-Sterne-Hotel ein sechstägiges Triathlon-Programm unter Anleitung von Profi-Triathleten und Sportphysiologen.

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

So finden alle Aktivitäten und Trainingseinheiten des Triathlon Camps im Almyra vor der beeindruckenden Mittelmeer-Kulisse statt. Der schottische Triathlet Sean McFarlane und der zyprische Sportphysiologe Kypros Nicolaou bitten zum Training unter freiem Himmel. Mit dem Betreuerteam stehen Fitness-Fans echte Triathlon-Profis zur Seite: Sean McFarlane ist zehnfacher Ironman-Absolvent, Journalist und Langstrecken-Triathlet; Kypros Nicolaou verfügt über einen Masterabschluss in Sportphysiologie der Universität Alabama und 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. Zusätzlich zu Nicolaou und McFarlane wird der ehemalige Profi-Triathlet und heutige Coach der Nachwuchskräfte des schottischen Hochleistungssportzentrums, Chris Volley, Anfang November für eine Trainingswoche die Gäste betreuen.

Die täglichen Trainingseinheiten umfassen Läufe entlang der Strandpromenade von Pafos sowie über Küstenwege und -pfade, Schwimm-Einheiten im offenen Meer und Schwimm-analyse im Pool sowie geführte Fahrradtouren in abwechslungsreichem Gelände. Je nach Fitnesslevel passen die Trainer in individuellen Vorgesprächen die Intensität der Übungseinheiten dem Gast an. Ergänzt wird das Programm durch eine eigens von Executive Chef Rob Shipman abgestimmte zyprische Diät aus fangfrischem Fisch, gesundem Olivenöl sowie erntefrischem Obst und Gemüse. Reich an hochwertigen Kohlenhydraten, Proteinen und bekömmlichen Fetten, liefert sie dem Körper die besten Nährstoffe und damit die Voraussetzung für ein erfolgreiches Training.

Mit dem Triathlon Camp ermöglicht das Almyra die ideale Kombination aus anspruchsvoller Fitness und Wohlfühlambiente. Nach dem Workout verwöhnen erholsame Spa-Anwendungen des mehrfach ausgezeichneten Almyraspa wie die „Deep Pressure Massage“, die Verspannungen löst und Muskelermüdungen lindert (60min, 90€). Das Triathlon Camp findet vom 8. bis 15. November oder vom 15. bis 20. November statt. Es umfasst die Übernachtungen, das sechstägige Training sowie Halbpension und kostet ab 1.050 € pro Person. Weitere Termine des Programms sind 14. bis 19. Februar und 21. bis 29. Februar 2015 sowie 21. bis 26. März 2015 und 18. bis 23. April 2015.

**Buchungen über E-Mail:** [res.almyra@thanoshotels.com](mailto:res.almyra@thanoshotels.com) oder über die Website: [www.thanoshotels.com](http://www.thanoshotels.com)