

Sharm Sport

26 marzo - 2 aprile 2017

per ciclisti agonisti e triatleti



Sharm Sport 19^a edizione

La certezza di **una settimana di sole** e un clima secco con una temperatura tra i 25 e 30 gradi, quando in Italia fa ancora freddo, sono già un ottimo motivo per **scegliere una vacanza sportiva in questa località del Mar Rosso**.

La regione riserva ai **ciclisti e ai triatleti** paesaggi desertici mozzafiato, percorsi prevalentemente pianeggianti o vallonati ed un asfalto perfetto per macinare chilometri in agilità.

Per i triatleti anche il piacere di nuotare in piscina o in acque libere, l'emozione di correre al tramonto in riva al mare e la possibilità di eseguire i primi allenamenti combinati.

Per chi dovrà affrontare nella prossima stagione gare su distanza **mezzo ironman e ironman** è stato pensato un programma che prevede chilometraggi supplementari per creare le condizioni di una buona base aerobica seguiti da una specialista come **Martina Dogana**.

La collaudata organizzazione **Iantra & TriathlonTravel** garantisce supporto agli atleti durante gli allenamenti grazie all'impiego di due mezzi per l'assistenza tecnica e due della polizia egiziana, con compiti di apripista e controllo agli incroci durante il passaggio dei ciclisti.

Sharm Sport ti offrirà l'opportunità di allenarti con un'icona del triathlon nazionale ed internazionale quale è **Martina Dogana**.

Capitanerà infatti il gruppo **IronSharm** coordinato da Marco Marchese. Per loro una settimana di allenamenti pensati e dedicati a chi, nel 2017, si cimenterà sulle lunghe distanze.

Martina sarà la compagna di viaggio ideale con la quale condividere non solo allenamenti, ma anche momenti di svago e di confronto. La sua esperienza sarà a disposizione dei partecipanti durante e dopo gli allenamenti e nelle serate quando si affronteranno insieme tematiche sportive che verranno talvolta messe in pratica nell'allenamento del giorno successivo.



Da Sharm a Dehab

Da qualche anno abbiamo arricchito ulteriormente la proposta Sharm Sport inserendo un trasferimento in bici nell'affascinante località di Dahab dove trascorreremo una notte presso un'altra bella struttura: Le Meridien. Il giorno successivo rientreremo al Baron Resort di Sharm percorrendo in bici uno dei tratti più suggestivi del Sinai.

Non solo sport!

Lagionata di giovedì è di consuetudine dedicata al puro relax da trascorrere tutti insieme in barca nell'isola di Tiran. Un necessario break per ricaricare le energie e completare al meglio la settimana di allenamento.

Programma

	Mattina	Pomeriggio	Sera
DOM 26/3	Arrivo a Sharm in tarda mattina	 CORSA 40'  CORSA 60'	Presentazione del programma settimanale e della nostra testimonial Martina
LUN 27/3	 Nuoto in piscina 45'  Bici 60 Km	 CORSA 50'  CORSA 60'	Introduzione giornata successiva Tema tecnico trattato da Martina Dogana e Marco Marchese
MAR 28/3	Trasferimento a Dahab  BICI 90 KM  CORSA 8 KM	 NUOTO 30'  NUOTO 50' acque libere	
MER 29/3	Rientro da Dahab  BICI 98 KM 50 k in modalità crono a squadre	 CORSA ripetute alla soglia	
GIO 30/3	 NUOTO 45' Giornata di relax in barca a Tiran		Introduzione della giornata successiva Tema tecnico trattato da Martina
VEN 31/3	 MINI TRIATHLON  3 (400 + 10 + 2,5) 	 BICI 40 KM recupero attivo	
SAB 01/4	 BICI 95 KM fondo lento	Pomeriggio dedicato al relax	
DOM 02/4	Rientro in Italia		

 programma proposto (indicativo)

 programma integrativo grp ironman (indicativo)

Baron Resort

TriathlonTravel ha scelto da anni l'elegante resort 5 stelle che si differenzia da tutte le strutture visitate personalmente negli anni .

È uno degli alberghi storici e tra i più esclusivi di Sharm el Sheikh. Luogo ideale per il relax e lo sport con una cucina di prim'ordine, perfetta per gli sportivi. Splendida la vista panoramica sul mare, con l'isola di Tiran che si staglia sullo sfondo.

Felicemente adagiato lungo una bellissima spiaggia privata di 500 metri di lunghezza nella baia di Ras Nasrani, una delle più belle di tutta Sharm. Trattamento di pensione completa con bevande. La piscina riscaldata (non regolamentare) di 35 metri permette di effettuare ottimi allenamenti oltre a quelli in mare costeggiando una delle più belle e ricche barriere coralline della penisola del Sinai



Le Meridien (Dahab)

È un'altra prestigiosa struttura da noi selezionata. Un vero gioiello architettonico tra mare e deserto, creato da un famoso architetto.

Da ogni angolo del resort e dalle camere ogni sguardo cadrà nell'affascinante Golfo di Aquaba con le desertiche montagne dell'Arabia Saudita che fanno da spettacolare sfondo.

La località di Dahab è accogliente e decisamente meno affollata della più rinomata Sharm el Sheikh. Sarà il luogo ideale per spezzare la nostra settimana al Baron Resort.



"Sharm Sport" e "Sharm in Bici"

Prezzo e Modalità d'Iscrizione

1.290 Euro (per iscrizioni entro il 10 gennaio)

1.390 Euro (dall' 11 gennaio fino ad esaurimento posti)

Trasporto bici offerto ad un minimo di 4 atleti appartenenti alla stessa società

Il prezzo è stato stabilito sul cambio euro/usd al 15/12/2016 ed è soggetto ad eventuali adeguamenti carburante

Comprende

- Volo aereo di andata e ritorno (con 1 bagaglio in stiva da 15 kg)
- Sistemazione al Baron Resort cat. 5 stelle in pensione completa soft drink incluso
- Notte a Le Meridien di Dahab cat. 5 stelle in pensione completa
- Transfert aeroporto / hotel e viceversa
- Transfert biciclette aeroporto / hotel e viceversa
- Assicurazione viaggio
- Transfert biciclette aeroporto / hotel e viceversa
- Due mezzi di appoggio al seguito dei ciclisti per assistenza e rifornimento acqua
- Due esperti assistenti locali sui mezzi al seguito dei ciclisti parlanti italiano
- Polizia egiziana a nostro seguito per il controllo degli incroci e con funzione di apripista
- Completo bici TriathlonTravel
- Presenza di un medico a seguito del gruppo anche durante le uscite in bici

Non comprende

- Trasporto bici 100 euro (offerto ad un minimo di 4 atleti appartenenti alla stessa società)
- Visto d'ingresso 33 Euro
- Quota associativa TriathlonTravel 35 Euro

Trasporto bici concesso per un massimo di 15 kg.

Per ogni kg in più 10 Euro a tratta.

Aeroporti di partenza

Verona / Bologna / Milano / Roma

Attenzione: su Verona limitato il trasporto bici a sole 20. Eventuali richieste eccedenti questo numero verranno spostate sugli aeroporti di Bologna e e Milano

Modalità d'iscrizione

- L'iscrizione deve essere anticipata via mail all'indirizzo info@triathlontravel.com
- La formalizzazione con versamento di **250 Euro** intestato a IANTRA SRL IBAN IT48C0503411728000000007909 causale : "Viaggio Sharm TriathlonTravel"
- Entro il 10 marzo saldo viaggio sul medesimo conto.

Versamento quota associativa di **35 Euro** sul conto intestato ad Associazione Sportiva TriathlonTravel • IBAN IT18T0518811715000000011843 causale "Quota associativa 2016/2017".

Penali in caso di cancellazione viaggio

- Dall'iscrizione fino al 10 marzo 2017 pari all'importo versato (250 Euro)
- Dall'11 marzo al giorno 20 marzo pari a 750 Euro
- Dal 21 marzo alla partenza 950 Euro

Prezzo per accompagnatori e bambini

Prezzo accompagnatori iscritti entro il 10 gennaio **1028 Euro** / di **1078 Euro** dopo 15/1/2017

Prezzo per bambini entro i 12 anni in terzo letto **473 Euro** / 2° bimbo in 4° letto **613 Euro**

* il prezzo dei bambini è soggetto a riconferma al momento della prenotazione

I prezzi per gli accompagnatori e bambini non comprendono:

Visto d'ingresso (33 Euro), quota associativa (35 Euro solo per gli adulti) e la notte (facoltativa) a Dahab (60 Euro).