

# Informatie brochure

---



# Introductie

---

In dit document vind je alle info die je nodig hebt om van de Swim Smooth trainingsstage een succes te maken. Het bevat alle praktische afspraken en trainingsgegevens.

Het is de bedoeling om een omkadering te creëren om uw vakantie en trainingsstage zo comfortabel mogelijk te maken.

We hebben voldoende zwembanen in het zwembad zodat we ongestoord en efficiënt alle trainingen kunnen afwerken.

In dit document vind je niet alleen een overzicht van de zwemtrainingen, maar ook een aanbod van fiets- en looproutes. Het is helemaal geen verplichting om aan deze fiets- en looptrainingen deel te nemen.

Wil je uw eigen trainingsplan volgen, dan is dit geen probleem. Ik heb ook alternatieve routes beschikbaar voor de mensen die meer fietskilometers willen doen.

Het is altijd mogelijk dat er in laatste instantie nog wijzigingen worden doorgevoerd aan de planning.

Aarzel niet om mij te contacteren indien er nog vragen zijn die in dit document niet werden behandeld.

# Vluchten

---

Dit zijn de voorlopige vluchten:

Heenvlucht:

25/03 Brussel – Arrecife (Lanzarote) TB1717 (TUI)

Vertrek : 07u15 (aankomst op Lanzarote : 10u50)

Retourvlucht:

01/04 Arrecife - Brussel TB1702 (TUI)

Vertrek : 19u00 (aankomst in Brussel : 00u35)

# Overzicht deelnemers

---

## Single kamer

[Redacted]

## Kamers bezet door 2 personen

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

## Kamers bezet door 3 personen

[Redacted]

[Redacted]

# Fietsverhuur

---

Sommige atleten hebben ter plaatse een fiets gehuurd.  
Alle fietsen werden gehuurd in het Bike Centre van Club La Santa (Cannondale fietsen).

De mensen op de onderstaande lijst hebben een fiets gehuurd.

Naam	Van...Tot...	Reservatie nr	Fietsmaat
[REDACTED]	26/03 - 07/04	Mar0249-23	Maat 54
[REDACTED]	26/03 - 31/03	Mar0092-23	Maat 54
[REDACTED]	26/03 - 31/03	Mar0092-23	Maat 56
[REDACTED]	26/03 - 31/03	Mar0092-23	Maat 48
[REDACTED]	26/03 - 31/03	Mar0092-23	Maat 56

Hou er wel rekening mee dat de fietsen op vrijdag 31/03 tegen 16u terug moeten worden afgeleverd.

**Breng voor alle zekerheid ook uw eigen pedalen mee.**

Voor deze personen is een plaats gereserveerd op de vlucht voor een fietskoffer:



# Wat mee te nemen?

---

Om wat te helpen bij het inpakken volgt hier een lijst met minimale benodigdheden voor de trainingsweek. Je kan natuurlijk alles meebrengen, maar je houdt best wel rekening met het maximale gewicht van de valiezen op het vliegtuig. Het maximale gewicht is 20 kg bagage + 10 kg handbagage per persoon (afmetingen handbagage 55cm x 20cm x 40cm).

Indien je uw fiets meeneemt op het vliegtuig, is het maximale gewicht van de fietskoffer 32 kg.

## Zwemmen

Zwembroek/badpak

Wetsuit

Zwembril

Pull Buoy

Paddles

Snorkel (als je die hebt)

Zwemvliezen

Finis Tempo Trainer (als je die hebt).

Bij de zwemtrainingen zijn paddles, zwemvliezen en paddles heel belangrijk.

Heb je deze attributen niet, dan kunnen deze bij mij besteld worden [via onze webshop](#).

Ik heb niet alles op voorraad en check eerst even vooraleer te bestellen. Met de code **LANZA15** ontvang je 15% op al uw aankopen.

## Fietsen

- Fiets (als je geen fiets ter plaatse huurt)
- Fiets computer/GPS
- Klein fietsmateriaal
- Mini pomp (CO2 cartridges mogen niet op het vliegtuig. Breng deze dus niet mee van thuis.)
- binnenbandjes
  - ⇒ de huurfietsen worden geleverd met pomp en reserve bandjes. Dit hoeft je dus niet mee te brengen als je ter plaatse een fiets huurt.
- Helm
- Zonnebril
- Fietsschoenen
- Fietstrui (2 of 3, je kan die wassen en kleren drogen heel snel)
- Fietsbroek (2 of 3)
- Arm warmers (het kan fris zijn 's morgens)
- Windstopper of zomervest (kan handig zijn als het wat frisser is)
- Bidons (2)

## Lopen

- Loopschoenen
- Loop shirt (korte mouwen is voldoende)
- Loop broek
- Drink fles en/of gordel als je langere afstanden wil lopen

## De rest

- Zonnecrème (we gaan uit van goed weer)
- Dorstlesser en/of Energy voeding.
- Geld
- GSM (neem je best altijd mee als je op weg bent)
- Laptop (hotel heeft WIFI)
- Vrijetijds kledij (Je hebt er niet zo veel nodig, maar het kan wel fris zijn in de avond of morgen)
- kleine EHBO kit
- Tandborstel

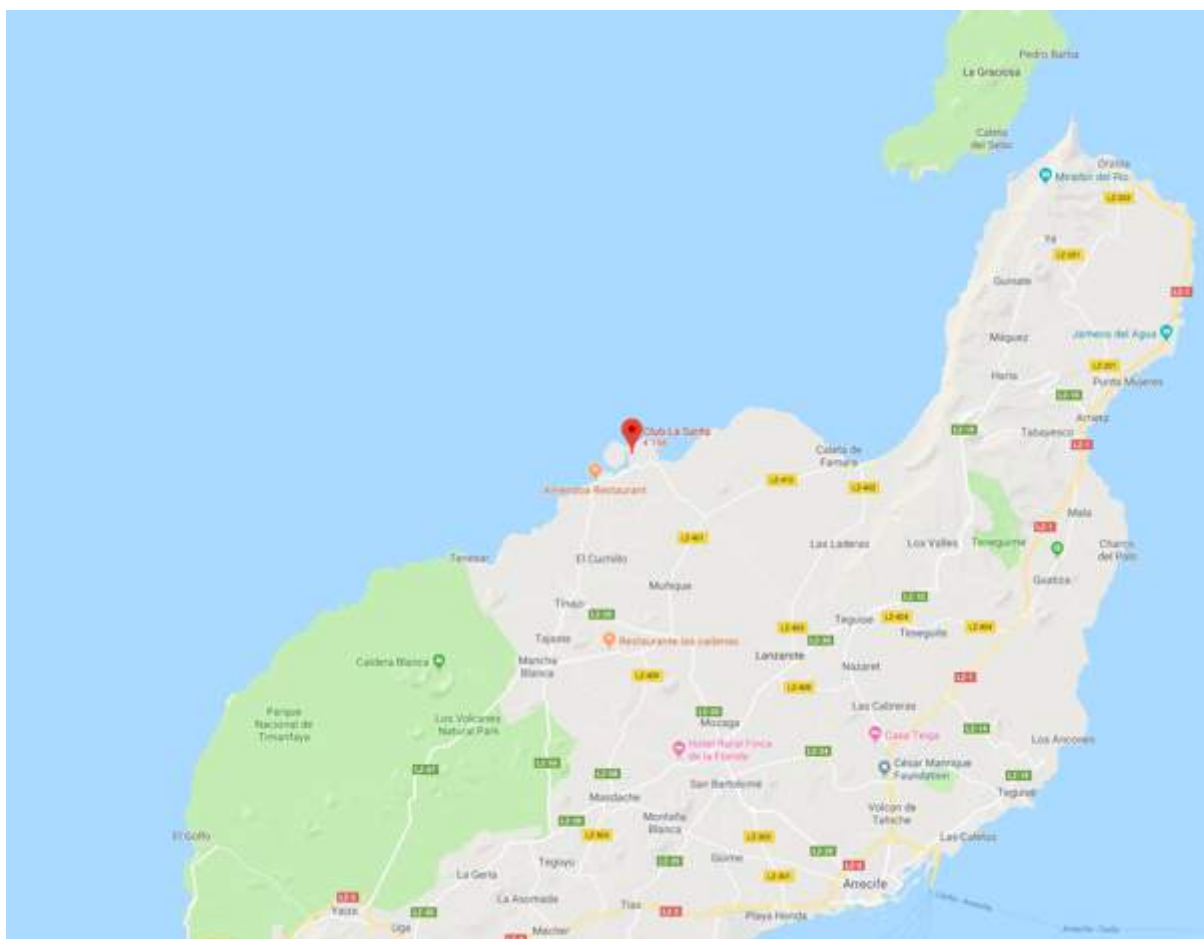
# Contact Details

---

Het is verstandig om deze gegevens te noteren of eventueel op te slaan in uw GSM of GPS.

Club La Santa  
Avenida Krogager, s/n, 35560 Tinajo, Spanje  
Telefoon: [+34 928 59 99 99](tel:+34928599999)

Coach  
Filip Rigole : [filip.rigole@telenet.be](mailto:filip.rigole@telenet.be)  
[+32 476 850 672](tel:+32476850672)





# Algemene info

---

Ik heb een volledig road book opgesteld om het u gemakkelijk te maken tijdens de trainingsweek. Waar nodig zullen er aanpassingen worden aangebracht. Zo zullen de zwemtrainingen steeds worden bijgesteld volgens het niveau van de zwemmers en zal indien mogelijk worden gezorgd voor aangepaste fietstoeren zodat iedereen op zijn niveau zal kunnen trainen.

Aarzel nooit om mij aan te spreken als je onzeker bent of iets wilt aangepast zien.

## Zwemmen

Er zijn 24 banen van 50m in Club La Santa. Voor alle zwemtrainingen heb ik steeds voldoende banen gereserveerd. De tijdstippen van de zwemtrainingen vind je wat verder in dit document terug.

De zwemtrainingen zullen stipt op tijd starten en probeer toch enkele minuten op voorhand aanwezig te zijn.

De zwemtrainingen volgen natuurlijk de Swim Smooth filosofie en elke training zal een specifiek doel hebben.

Tijdens de eerste zwemtraining zal iedereen gefilmd worden. De eerste helft van de week gaan we vooral spenderen aan techniek en pas in de tweede helft van de week zullen we overschakelen naar wat meer snelheid en uithouding.

De opgenomen beelden worden aan het begin van de week met elke individuele zwemmer besproken. Na die analyse ken je de prioriteiten om uw zwemmen naar een hoger niveau te brengen. Deze volledige analyse zal opgenomen worden en krijg je achteraf toegestuurd via WeTransfer.

Er is een lagune naast het hotel, waar er in open water kan worden gezwommen. Maak zeker van de gelegenheid gebruik om van de lagune gebruik te maken om al zo vroeg op het jaar in open water te zwemmen. Breng dus zeker ook uw wetsuit mee (als je die al hebt).

Heb je geen wetsuit, dan kan je die bij ons huren (HUUB wetsuits). Check het einde van het document voor meer info. Let op, we zullen wel heel wetsuits op overschot meebrengen (limitatie gewicht voor het reizen). Indien je een wetsuit wenst, laat je dat best op voorhand weten.

## Fietsen

Dagelijks is er een fietsroute voorzien die ons over het volledige eiland zal sturen. De tochten variëren tussen de 50 en 100 km, maar ik heb nog alternatieve ritten die hoger gaan dan 100 km.

Ik heb mijn fiets bij en zal ook fietsen, maar ik zal in geen geval de snelste fietser zijn. Ik ben de coach en de snellere fietsers zullen ver voor mij rijden.

Als je een GPS toestel hebt, breng dit dan zeker mee want dat zal heel goed bruikbaar zijn. In dit document kan je een link vinden naar alle GPX files zodat je deze thuis allemaal kan opladen.

De meeste dorpjes hebben een supermarkt en/of benzinstation waar je drinken of voeding kan kopen. Neem dus steeds wat geld mee.

In Lanzarote is het veilig en worden heel weinig fietsen gestolen, maar daag het lot niet uit. Als je beslist om te stoppen aan een supermarkt of restaurant is het toch verstandig om iemand bij de fietsen te houden of de fietsen steeds in uw zicht te houden.

Blijf je achter of neem je een binnenweg, of keer je terug naar het hotel, laat dit weten aan uw medefietsers zodat we weten waar je bent.

Er zijn niet al te veel wegen in Lanzarote, maar mocht je toch verloren rijden, dan is het verstandig om naar het centrum van het eiland te rijden (de weg LZ-30). Zoek daarna voor San Bartolomé of Teguisse en van daaruit kan je naar Tinajo / La Santa fietsen.

## Lopen

In de planning zijn er enkele loopmomenten voorzien. Natuurlijk ben je helemaal vrij om nog meer (of minder) te lopen, maar gedurende deze week ligt de focus vooral op zwemmen en fietsen. Als je niet echt gewoon bent aan dit volume van training dan zou ik aanraden om het lopen tot een minimum te beperken.

Rond het hotel zijn er voldoende mogelijkheden om (off-road) te lopen. Ik heb op het einde van het document ook enkele ideeën van een looproute toegevoegd.

## Eten

Zowel het ontbijt als het diner zijn in buffetvorm in het restaurant van het resort. Elke kamer heeft een kleine keuken in het geval je zelf je lunch wil klaarmaken.

We hebben een gereserveerde tafel voor het ontbijt om **7u30** en voor het diner om **20u15** in Restaurant Atlantico (nr 52 op de kaart van de volgende bladzijde). Let op, timings zijn stipt en indien je vroeger komt, zal je nog geen toegang krijgen tot het restaurant.

## Communicatie via Whatsapp

Om efficiënt te kunnen communiceren van eventuele wijzigingen in het programma, zal een WhatsApp groep worden aangemaakt. Daarmee zullen last time wijzigingen worden doorgegeven. Laat me zeker weten indien je geen WhatsApp hebt. De WhatsApp groep zal een week voor het vertrek worden aangemaakt.

## De Club La Santa Booking App



Club La Santa heeft een overweldigend aanbod aan dagelijkse activiteiten die allemaal inbegrepen zijn in de prijs. Voor veel van deze activiteiten moet je op voorhand uw plaats reserveren om zeker te zijn van uw plaats. Alle reservaties gebeuren via de La Santa Booking App die je op voorhand kan downloaden, maar je kan pas reserveren na het ontvangen van uw login code. De code wordt overhandigd bij aankomst. Je kan de app hier al installeren voor [IOS](#) of voor [Android](#).

Wil je een voorsmaakje van wat er allemaal te beleven valt, dan kan je [via deze link](#) het programma voor de komende 2 weken vinden.

# Club La Santa – Overzicht

Het La Santa domein is aanzienlijk groot en daarom vind je hier ook nog eens een overzichtsmap. Belangrijk is dat er 2 50m zwembaden zijn : de North pool (nr 26) aan de ingang van het resort en de South Pool (nr 34) aan de achterkant. We zwemmen meestal in de North Pool. Met zijn 16 50m-banen is de South Pool een heel indrukwekkend zwembad, maar het kan daar ook wat kouder zijn. Daarenboven liggen onze kamers het dichtst bij de North Pool. Ontbijt en diner zijn in restaurant Atlantico (nr 52).



Get active		Petanque		Services & shops	
5-A-Side	1	29	29	ATM cash machines	55
Aquatic Office	2	Play Time	30	Bus stop	56
Athletics Stadium	3	Recovery circle	31	Business Conference Centre (south)	57
Barpark	4	Slack Lines	32	Changing rooms	58
Basketball Court	5	South Hall	33	Club La Santa Shop	59
Beach Volley	6	South Pool 50m	34	Conference Centre (north)	60
Bike Centre	7	Sports Performance Studio	35	Conference Room Jameos	61
& Bike Workshop	7	Squash Courts	36	Doctor/ La Santa	62
Body Bike Room	8	Table Tennis	37	Medical Centre	63
Bouldering Room	9	Tennis Centre Court	38	Groups & Conferences	65
CrossFit Area	10	Tennis Courts 2-7	39	Guides & Events	64
Dance Studio	11	Tennis Court 8	40	Hairdresser	65
Dive Centre	12	& Smash Back Wall	40	ITSO Lounge	66
Fitness Centre	13	The Lawn	41	ITSO Office	67
Football Pitch	14	Trampoline playground	42	Laundry	68
Golf Chipping & Driving Range	15	TRX*	43	Luggage	69
Golf Putting Green	16	Volcano	44	Osteo 43 Clinic	70
Golf Training Centre	17	Watersport Centre	45	Photo Shop	71
Hopsotch & Twister	18			Reception North	72
Kids Playground	19	<b>Bars, restaurants &amp; entertainment</b>		Reception South	73
Kids Pool	20	Beach Club*	46	Rent-a-car	74
Laguna (aerobics)	21	CLS Arena Disco	47	Sally Walker (Goodlife)	75
Leisure Pool	22	El Lago restaurant	48	Self-service laundrette	76
Mini Golf Course	23	Green Bar	49	Sports Shop	77
Morning Run Meeting Point	24	La Plaza Restaurant	50	Sports Booking	78
North Hall	25	Pool Bar	51	Supermarket	79
North Pool 50m	26	Restaurant Atlantico	52	Taxi Rank	80
Open Air Chess	27	Sports Café	53	Wellness Centre	81
Padel Courts	28	The Square	54		

FREE Guest Wi-Fi CLS Guest  
 We operate a no smoking policy (ask for designated areas)  
 Please respect silence between 24:00-07:00 and keep noise to a minimum during the day  
 In an emergency contact reception: 07 41201 41101 or 04 928 10 99 99

# Weekplanning

---

Deze planning geeft je een goed overzicht van de dagindeling. Het is de bedoeling om elke dag dit plan door te nemen zodat we goed begrijpen wat iedereen gaat doen.

Dit is een overzicht van de geplande zwemtrainingen. Voor de mensen die niet alles willen meezwemmen heb ik enkele trainingen schuingedrukt. Dit zijn eventueel trainingen om over te slaan als je dat wenst.

Natuurlijk is iedereen vrij om te beslissen om wat extra rust in te plannen indien nodig. Laat in elk geval steeds weten indien je een training gaat overslaan zodat we op de hoogte zijn.

Er worden geen nieuwe drills aangeleerd in de trainingen die optioneel staan.

Het idee van de trainingsopbouw is steeds dat we een dag met 2 zwemtrainingen afwisselen met een dag met 1 zwemtraining.

Datum	Training	Afstand
25/03 16:30	Video Analyse	1500m
26/03 09:00	Techniek	3000m
27/03 09:00	Techniek	3000m
27/03 17:00	<i>Uithouding</i>	<i>3500m</i>
28/03 09:00	Test	1800m
29/03 09:00	Uithouding	4000m
29/03 17:00	<i>Open Water</i>	<i>3500m</i>
30/03 17:00	Threshold/CSS	4000m
31/03 09:00	Lange duur/Red Mist	6000m
31/03 17:00	<i>Techniek</i>	<i>2000m</i>
01/04 12:30	Free swim	2500m
		<b>34800m</b>

Voor een detail van elke training kan je hier terecht:

[https://www.dropbox.com/s/98iqstrwfj407hw/Zwemtrainingen\\_2023.xlsx?dl=0](https://www.dropbox.com/s/98iqstrwfj407hw/Zwemtrainingen_2023.xlsx?dl=0)

	Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
	25/03/2023	26/03/2023	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023	01/04/2023
06:30								
07:00	Brussel - Lanzarote Vertrek 07:15 TB1717							
07:30		Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt	Ontbijt
08:00								
08:30								
09:00		Zwemmen North Pool Lane 1,2,3	Zwemmen North Pool Lane 2,3,4	Zwemmen North Pool Lane 1,2,3	Zwemmen North Pool Lane 1,2,3		Zwemmen North Pool Lane 1,2,3	
09:30								
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00							Zwemmen North Pool Lane 1,2	
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30	Zwemmen North Pool Lane 1,2,3							
17:00			Zwemmen North Pool Lane 1,2,3		Open Water swim - Laguna	Zwemmen North Pool Lane 1,2,3	Zwemmen North Pool Lane 1,2,3	Lanzarote - Brussel Vertrek 19:00 TB1702
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	Infosessie - verloop week							
19:30								
20:00								
20:15	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	
21:15								

#### Legende

Zwemmen

Video analyse bespreking

Omdat niet iedereen gaat fietsen of lopen, heb ik de invulling van deze sporten open gelaten op de agenda.

Verder in het overzicht heb ik wel voldoende GPX files toegevoegd zodat de fietsers genoeg mogelijkheden hebben.

# Zaterdag 25/03/2023

---

De vlucht naar Arrecife, Lanzarote vertrekt uit Brussel om 7u15 's morgens.

Probeer om 2 uur op voorhand aanwezig te zijn aan de incheck balie.

Ik stuur iedereen zijn e-tickets zodat je niet moet panikeren als je iets later bent of als je ons niet hebt gevonden..

Na aankomst en ophalen van de bagage in de luchthaven van Lanzarote zal een bus klaar staan die ons naar het hotel brengt (ongeveer 40 km).

De fietsen zijn pas gehuurd vanaf zondag 26/03 en we kunnen de fietsen pas op zondag ophalen, maar de mensen die zelf hun fiets mee hebben kunnen al een eerste toerke doen via het surfdorpje CalletaDeFamara (37km).



GPX file : <https://ridewithgps.com/routes/31970261>

## Zwemmen (16u30 – 18u) – 3 banen – North pool

Video opnames van elke zwemmer.

Ik heb 3 banen gereserveerd, maar er wordt geen specifieke training gegeven. Je kan dus rustig loszwemmen in baan2 , terwijl ik iedereen om beurt zal filmen in baan1.

Het filmen zal bestaan uit 2 x 100m.

- De eerste 100m zwem je een rustig tempo
- Voor de 2<sup>de</sup> 100m zal ik je de EO power sensors geven om de kracht en het traject van uw hand in het water te meten.



### **Infosessie (19u00 – 19u30) – Zaal Timanfaya**

Het is de bedoeling om in deze korte infosessie even kort over de indeling van de trainingsweek te gaan. Indien je specifieke vragen of wensen hebt, kan je dit hier delen.

### **Diner (20u15) - Restaurant Atlantico**

Er is een tafel gereserveerd voor ons vanaf 20u15.



# Zondag 26/03/2023

---

## Ontbijt (7u30) - Restaurant Atlantico

Er is een tafel gereserveerd voor ons vanaf 7u30.

## Zwemmen (09u00 – 10u30) – 3 banen – North pool

De training van vandaag wordt een techniek training met als onderwerp : vormspanning en rotatie. Ik verwijs naar [de file met alle zwemtrainingen](#) voor de inhoud van de training en een link naar een video van de drills.

## Bespreking video analyse vanaf 11u00

Het is de bedoeling om vandaag alle besprekingen te doen van de analyse's zodat je gedurende de week optimaal gebruik kan maken van de inputs die werden gegeven.



### **Fietsen vanaf ....(afhankelijk van de analyse)**

Na de bespreking van de analyse is er zeker nog tijd voor een fietsrit voor de liefhebbers. De beklimming via Tabayesco is na enkele jaren te zijn gesloten opnieuw open. Een leuke beklimming om te doen. De rit is 85km met 1230 hoogtemeters. Achteraan het document zijn er nog enkele alternatieve routes beschikbaar.



GPX file : <https://ridewithgps.com/routes/31970319>

### **Diner (20u15) - Restaurant Atlantico**

Er is een tafel gereserveerd voor ons vanaf 20u15.

# Maandag 27/03/2023

---

## Ontbijt (7u30) - Restaurant Atlantico

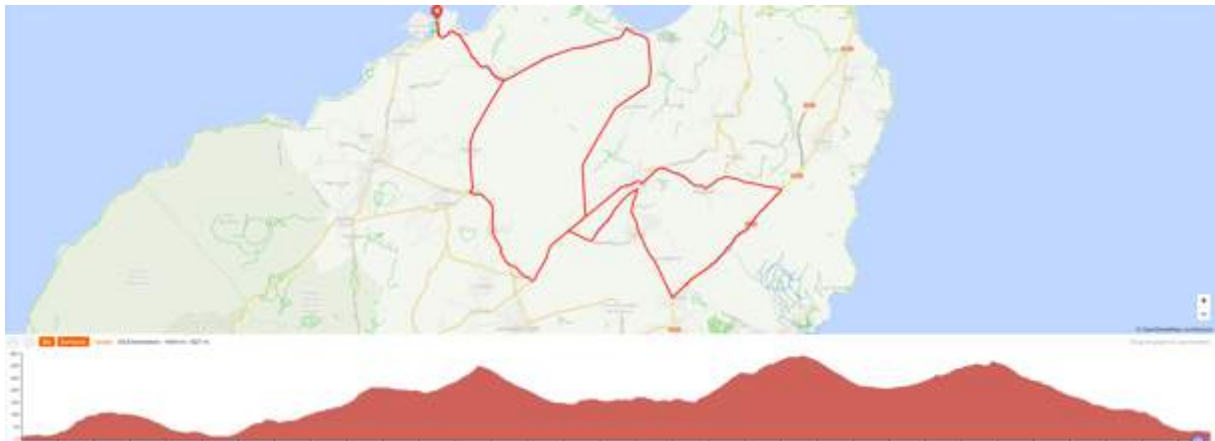
Er is een tafel gereserveerd voor ons vanaf 7u30.

## Zwemmen – 09u00 – 3 banen - North pool (Techniek – Catch)

Een nieuwe techniektraining met aandacht voor de catch en onderwaterbeweging. Ik verwijs naar [de file met alle zwemtrainingen](#) voor de inhoud van de training en een link naar een video van de drills.

## Fietsen vanaf 12u00

Voor de fietsers een rit richting Costa Teguisse van 66 km (850 hm).



GPX file : <https://ridewithgps.com/routes/31952571>

## Zwemmen – 17u00 – 3 banen - North pool (Uithouding)

Dit is één van de optionele trainingen. Dit is een basistraining met een technische opwarming. Ik verwijs naar [de file met alle zwemtrainingen](#) voor de inhoud van de training en een link naar een video van de drills.

## Diner (20u15) - Restaurant Atlantico

Er is een tafel gereserveerd voor ons vanaf 20u15.

# Dinsdag 28/03/2023

---

## Ontbijt (7u30) - Restaurant Atlantico

Er is een tafel gereserveerd voor ons vanaf 7u30.

## Zwemmen – CSS Test (09u00 – 11u00) – 3 banen – North Pool

Het is tijd voor de CSS test. Vandaag zal iedereen een 400m MAX en 200m MAX test zwemmen. Uit deze resultaten wordt de Critical Swim Speed bepaald (samen met nog andere factoren die we uit de test kunnen halen). Het is op basis van deze test dat de intensiteit van de trainingen voor de volgende dagen zal worden bepaald.

Ik heb het zwembad voor 2 uur gereserveerd, maar de test zal niet zo lang duren.

## Fietsen vanaf 11u

De rit van vandaag van 115 km (1447 hm) brengt jullie helemaal naar de top van de Mirador Del Rio.



GPX file : <https://ridewithgps.com/routes/31952805>

## Diner (20u15) - Restaurant Atlantico

Er is een tafel gereserveerd voor ons vanaf 20u15.

# Woensdag 29/03/2023

---

## Ontbijt (7u30) - Restaurant Atlantico

Er is een tafel gereserveerd voor ons vanaf 7u30.

## Zwemmen –09u00 – 11u00 – 3 banen – North pool - Uithouding

Een wat langere uithoudingstraining met een technische opwarming. Ik verwijs naar [de file met alle zwemtrainingen](#) voor de inhoud van de training en een link naar een video van de drills.

## Fietsen (12u) – El Golfo

De rit naar El Golfo (79km, 1150 hm) blijft voor mij de favoriet. Een rit over de vuurberg om vanaf Yaiza de prachtige El Golfo loop te starten.

Opgelet : fietsen op eigen risico! De El Golfo loop is afgesloten door een wegverzakking. Je kan erlangs met de fiets maar dat is wel op eigen risico.



Link naar de GPX file: <https://ridewithgps.com/routes/31952575>

## Open Water 17u00 – 19u00

Voor het openwater zwemmen kunnen we in de laguna bij het hotel terecht. Er liggen enkele boeien.

Een ronde zwemmen van de start naar boei3 - via boei1 naar boei2 - terug naar boei3 en terug naar start = 1000m

Een ronde zwemmen van de start naar boei3 - boei4 - boei3 naar start is ongeveer 1700m



## Diner (20u15) - Restaurant Atlantico

Er is een tafel gereserveerd voor ons vanaf 20u15.

# Donderdag 30/03/2023

---

## Ontbijt (7u30) - Restaurant Atlantico

Er is een tafel gereserveerd voor ons vanaf 7u30.

## Fietsen – vanaf 09u00

We zwemmen pas om 17u vandaag en voor de vroege vogels is er wel tijd voor een lange rit vandaag. De voorgestelde rit naar Puerto Del Carmen is 100km met 1474 hm maar achteraan het document kan je ook nog langere alternatieven vinden.



GPX file : <https://ridewithgps.com/routes/31952567>

## Zwemmen –17u00 – 19u00 – 3 banen – North pool – Threshold

Een wat intensievere threshold training vandaag. Ik verwijs naar [de file met alle zwemtrainingen](#) voor de inhoud van de training en een link naar een video van de drills.

## Diner (20u15) - Restaurant Atlantico

Er is een tafel gereserveerd voor ons vanaf 20u15.

# Vrijdag 31/03/2023

---

## Ontbijt (7u30) - Restaurant Atlantico

Er is een tafel gereserveerd voor ons vanaf 7u30.

## Zwemmen – Red Mist (09 – 11u) (3 banen) – North pool

De bewuste Red Mist training is hier terug. Om iedereen de stress te besparen kan je ook die training in het overzicht vinden. De dapperen onder ons gaan voor de 6000m vandaag.

## Fietsen (12u)

Een korte fietsrit om de fietsweek te eindigen. We trekken nog eens door de vuurberg voor een tocht van 55km.



GPX file: <https://ridewithgps.com/routes/31952563>

De mensen die een fiets huren, houden er wel rekening mee dat de huurfietsen vandaag opnieuw moeten worden afgegeven vòòr 16u.

## Zwemmen – Techniek - 17u-18u - 3 banen – North pool – Techniek

Voor diegenen waar de pret niet op kan, hebben we hier nog een korte techniektraining voorzien. Ik verwijs naar [de file met alle zwemtrainingen](#) voor de inhoud van de training en een link naar een video van de drills.

## Diner (20u15) - Restaurant Atlantico

Er is een tafel gereserveerd voor ons vanaf 20u15.



# Zaterdag 01/04/2023

---

## Ontbijt (7u30) - Restaurant Atlantico

Er is een tafel gereserveerd voor ons vanaf 7u30.

## Zwemmen (12u00) – North Pool (baan1 en 2)

Aangezien de terugvlucht maar 's avonds is heb ik nog een baan gereserveerd voor de mensen die er niet genoeg van krijgen. Er wordt voor een korte training gezorgd maar dit is een vrije zwemsessie. Een training voor vandaag staat ook in het overzicht.

## Vertrek

In de laatste dagen voor de terugreis zal worden meegedeeld wanneer we zullen worden opgehaald om terug naar de luchthaven te rijden.  
De terugvlucht is voorzien om 19u00.

# Alternatieve tochten

---

Dit zijn nog enkele GPX routes van tochten die niet zijn opgenomen in het weekplan :

Rit naar Yaiza door vulkaangebied (50 km) -  
<https://ridewithgps.com/routes/31970060>

Nog een rit via Yaiza (60km)  
<https://ridewithgps.com/routes/31952551>

Playa Honda – Costa Teguisse (76km)  
<https://ridewithgps.com/routes/42115186>

Ironman Lanzarote 2022 (start uit Puerto Del Carmen)  
<https://www.routeyou.com/en/route/view/12258355/cycle-route/im-lanzarote2022>

Rit via Haria (95km)  
<https://ridewithgps.com/routes/31952792>

Caleta de Famara – 37km  
<https://ridewithgps.com/routes/31970261>

Conil – Mancha Blanca – 44 km  
<https://ridewithgps.com/routes/31959931>

Teguisse-Teseguite – 55km  
<https://ridewithgps.com/routes/31952549>

Oud Ironman parcours (165km) (zonder lus in Puerto del Carmen)  
<https://ridewithgps.com/routes/31952569>

Puerto Del Carmen (64km)  
<https://ridewithgps.com/routes/42091394>

# Looptochten

Voor kortere afstanden kan je rond de lagune van Club La Santa lopen. Een toertje is tussen de 3 en 5 km, afhankelijk van welke weg je neemt.

Als je de buitenkant van de wegen op de laguna neemt, kom je aan 3,9 km.



## Looproute – 9,6 km



Gpx : <https://ridewithgps.com/routes/31970958>

## Looproute – 15,8 km



Gpx : <https://ridewithgps.com/routes/31970970>

## Offroad alternatieven

Voor diegenen die liever de natuur intrekken, zullen zeker hun gading vinden in het prachtig stukje natuur achter Caleta de Cabalo (op 500m van La Santa). Je kan zelfs helemaal offroad lopen tot in Caleta de Famara....

# Toeristische info Lanzarote

---

Wens je meer info over toeristische bezienswaardigheden op Lanzarote, dan kan je steeds de website van de dienst toerisme van Lanzarote raadplegen :

<http://www.turismolanzarote.com/en/>

Een bezoek aan het natuurpark van Timanfaya is alvast een aanrader.