



21° edizione

Sharm & sport
by TriathlonTravel

dal 10 al 17 marzo 2019
(per ciclisti agonisti e triatleti)



A. S. TRIATHLONTRAVEL

Lungadige Attiraglio 29 - 37126 Verona

Tel: 045.8011743

Fax: 045.8011743

Email: info@triathlontravel.com

Web: www.triathlontravel.com

P. IVA 03454960232

Introduzione



Dal 1999 TriathlonTravel ininterrottamente ha portato triatleti e ciclisti sul Mar Rosso per allenarsi e divertirsi. **Questa collaudata vacanza continua a riscuotere successo** grazie a diversi fattori: la certezza di una settimana di sole, un clima secco, temperature tra i 25 e 30 gradi, poche ore di volo dall'Italia, una sola ora di ora di fuso orario ed un **connubio perfetto tra sport e relax da condividere con un gruppo vincente assieme a prestigiosi testimonials**. TriathlonTravel ha saputo creare così, in questa affascinante località che ha scoperto ciclisticamente parlando, un appuntamento fisso al quale non mancare!

Plus del viaggio

I ciclisti e triatleti troveranno **perfette condizioni per macinare chilometri immersi in paesaggi mozzafiato** e strade prevalentemente pianeggianti e vallonate perfettamente asfaltate.

L'organizzazione TriathlonTravel garantisce un supporto durante gli allenamenti grazie all'impiego di più mezzi per l'assistenza tecnica e della polizia egiziana, con compiti di apripista e controllo agli incroci durante il passaggio dei ciclisti.



Sharm Sport ti offrirà anche **l'opportunità di allenarti con grandi sportivi plurititolati che metteranno a tua disposizione, la loro esperienza, prima durante e dopo gli allenamenti**. In alcune serate verranno trattati assieme a loro modalità di training che talvolta, saranno messe direttamente in pratica nella sessione di allenamento del giorno successivo.

Ma con i nostri testimonials non solo allenamenti di qualità, anche tanti momenti di svago e divertimento **che contraddistinguono i viaggi TriathlonTravel sin dal 1999**.



Marcel Zamora e Martina Dogana nostri testimonials e innamorati di questi luoghi



Massimiliano Rosolino capace di animare dentro e fuori dall'acqua!

Se sei un triatleta, durante questa settimana avrai il piacere di nuotare in piscina o in acque libere, proverai l'emozione di correre in riva ad uno splendido mare, e potrai eseguire anche i primi allenamenti combinati. E se nel 2019, dovrai affrontare gare su distanza mezzo ironman e ironman, per te ci sarà un programma coordinato da Martina Dogana, quest'anno sarà ancora più impegnativo che prevede chilometraggi supplementari.

Con Martina Dogana prevediamo anche la partecipazione di qualche altro nostro testimonial che è in via di definizione.



Nella foto Alessandro Bertolini con Massimiliano Rosolino alla sua prima esperienza ciclistica e di triatleta nel 2016



Nella foto Martina Dogana all'arrivo della Sharm Marathon

A testimonianza di cosa significa Sharm Sport, basta dire che tra i partecipanti nel **2019 ci sarà nuovamente chi ha preso parte a ben 19 dell'edizioni precedenti.**

Silvio Modina che sintetizza così

questa esperienza: **"Iperattiva + Rilassante = Allenante"**

Iperattiva: perché si fanno carichi inimmaginabili a casa

Rilassante: perché TriathlonTravel pensa a tutto

Allenante: perché in 7 giorni si va in forma senza 'cucinarsi'



Da Sharm a Dahab... la nostra vacanza sportiva prevede ormai da anni una notte supplementare a Dahab. Un lungo trasferimento in bici in pieno deserto ci porterà nell'affascinante località di Dahab dove trascorreremo una notte presso un'altra bella struttura: Le Meridien. Il giorno successivo, **ripercorreremo in bici uno dei tratti più suggestivi del Sud Sinai** e rientreremo alla nostra base del Baron Resort.



A. S. TRIATHLONTRAVEL

Lungadige Attiraglio 29 - 37126 Verona

Tel: 045.8011743

Fax: 045.8011743

Email: info@triathlontravel.com

Web: www.triathlontravel.com

P. IVA 03454960232

Per la prima volta alleneremo anche la mente...

A Sharm per la prima volta porteremo l'esperienza pluridecennale dell'Associazione Yoga MappaMundi con un percorso di yoga per sportivi (in particolare podisti e ciclisti). Proporremo sessioni di esercizi e tecniche di respirazione **appositamente studiate per migliorare la performance, velocizzare il recupero, prevenire gli infortuni e sviluppare consapevolezza e maggior conoscenza del nostro corpo**. Per rafforzare i benefici e dare continuità alla pratica verrà data l'opportunità di poter avere una scheda personalizzata da poter seguire anche a viaggio concluso. Inoltre attraverso la Mindfulness e il Coaching affronteremo, per chi lo desidera, temi come: la motivazione, l'ansia pre-gara, le paure, i sabotaggi creati dalla mente... sempre in un clima di leggerezza e serena condivisione in perfetta armonia con il luogo che ci ospiterà.



Ras Mohamed... Una novità di quest'anno sarà un allenamento all'interno dell'affascinante Parco di Ras Mohamed, area Patrimonio Mondiale dell'Unesco, che raggiungeremo in bici. Qui i triatleti svolgeranno un allenamento di corsa, **immersi in un paesaggio mozzafiato**. I ciclisti e gli accompagnatori invece potranno godere della spiaggia e del mare **tuffandosi in uno dei punti più affascinanti del Mar Rosso** con una barriera corallina unica e straordinaria.



Non solo sport! Dopo le prime impegnative giornate di allenamento, il giovedì è consuetudine **dedicarlo al relax da trascorrere tutti insieme in barca**. Un necessario break per ricaricare le energie e completare al meglio la settimana di allenamento.



A. S. TRIATHLONTRAVEL

Lungadige Attiraglio 29 - 37126 Verona

Tel: 045.8011743

Fax: 045.8011743

Email: info@triathlontravel.com

Web: www.triathlontravel.com

P. IVA 03454960232

GUARDA I VIDEO REALIZZATI DA SKY SPORT A SHARM

Sharm con Massimiliano Rosolino 1° puntata Sky Sport Icarus 2017
Sharm con Massimiliano Rosolino 2° puntata Sky Sport Icarus 2017
Sharm con Massimiliano Rosolino 3° puntata Sky Sport Icarus 2017



Sharm con Massimiliano Rosolino 1° puntata Sky Sport 2016
Sharm con Massimiliano Rosolino 2° puntata Sky Sport 2016
Sharm con Massimiliano Rosolino 3° puntata Sky Sport 2016



Sharm Sport presentazione 1° puntata Sky Sport 2015
Sharm Sport 1° puntata Sky Sport 2015
Sharm Sport presentazione 2° puntata Sky Sport 2015
Sharm Sport 3° puntata Sky Sport 2015
Sharm Sport presentazione 4° puntata 2015
Sharm Sport 4° puntata 2015



Servizio su Marcel Zamora IronSinai 2012
Servizio su Marcel Zamora e Martina Dogana IronSinai 2012



Servizio su Martina Dogana e Angelika Rainer Sharm 2011
Servizio su Edith Niederfrininger Sharm 2011



A. S. TRIATHLONTRAVEL

Lungadige Attiraglio 29 - 37126 Verona

Tel: 045.8011743

Fax: 045.8011743

Email: info@triathlontravel.com

Web: www.triathlontravel.com

P. IVA 03454960232

Programma

	MATTINA	POMERIGGIO
DOMENICA 10/3	Partenza da Verona Bologna e Roma	Arrivo e sistemazione in hotel 40' corsa (secondo l'orario dell'operativo del volo)
LUN 11/3	 Nuoto Piscina  Bici 65 km	 30' Nuoto Acque libere
MAR 12/3 Notte Dahab	Sharm-Dahab Bici 90 km + Corsa 8 km (Ciclisti 98 km)	 Nuoto 20' _acque libere  Nuoto 40'acque libere (gruppo Ironman)
MER 13/3	Dahab - Sharm Bici 98 km /gruppo Ironman 115	
GIOV 14/3	 Nuoto 40' min Giornata Recupero (barca)	
VEN 15/3	 Ras Mohamed 40 km bici + corsa ripetute in soglia+ 40 km bici	
SAB 16/3	 Allenamento combinato su distanze Triathlon Olimpico  Ciclisti 40 km	
DOM 17/3	Rientro dai vari aeroporti	

 Il programma proposto è indicativo.

Potrebbe subire soprattutto variazioni nel primo ed ultimo giorno dovuto ad eventuali cambi operativi volo



A. S. TRIATHLONTRAVEL

Lungadige Attiraglio 29 - 37126 Verona

Tel: 045.8011743

Fax: 045.8011743

Email: info@triathlontravel.com

Web: www.triathlontravel.com

P. IVA 03454960232

Le strutture utilizzate

LOCALITA' SHARM EL SHEIK **BARON RESORT 5 ***

TriathlonTravel ha scelto da anni l'elegante resort 5 stelle perché adatto alle caratteristiche degli sportivi ma anche per i loro amici e familiari. E' uno degli alberghi storici e più esclusivi di Sharm el Sheikh ed è riconosciuta come una delle più belle strutture di Sharm. Luogo ideale anche per il relax con una cucina di primo ordine perfetta per gli atleti. Splendida la vista panoramica sul mare, con l'isola di Tiran sullo sfondo. Adagiato lungo una bellissima spiaggia privata di 500 metri di lunghezza nella baia di Ras Nasrani. Trattamento di pensione completa con bevande. La piscina riscaldata (ma non regolamentare) misura 35 metri e permette di svolgere ottimi allenamenti, oltre a quelli in mare, che si effettueranno costeggiando uno dei tratti più belli di barriera corallina di tutta la Penisola del Sud Sinai.



LOCALITA' DAHAB **LE MERIDIEN 5 ***

La notte di martedì la trascorreremo in un'altra favolosa struttura. 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 Aqaba 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 arricchire ulteriormente questa esperienza tra mare e deserto.



A. S. TRIATHLONTRAVEL

Lungadige Attiraglio 29 - 37126 Verona

Tel: 045.8011743

Fax: 045.8011743

Email: info@triathlontravel.com

Web: www.triathlontravel.com

P. IVA 03454960232

Prezzi

1.296 euro (per iscrizioni entro il 30/11/2018)
1.396 euro (dal 1 dicembre 2018 fino ad esaurimento posti)
1.496 euro (dal 1 gennaio 2019 fino ad esaurimento posti)

Il prezzo è stato stabilito sul cambio euro/usd al 28/10/2018 ed è soggetto ad eventuali adeguamenti carburante
Aeroporti di partenza: Bologna/Verona/Milano/Roma

LA QUOTA PER GLI SPORTIVI COMPRENDE

- volo aereo di andata e ritorno (con 1 bagaglio in stiva da 15 o 20 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
- mezzi di appoggio al seguito del gruppo in bici per assistenza e rifornimento acqua con personale esperto e preparato all'assistenza ai ciclisti, parlante italiano
- polizia egiziana al seguito del gruppo per il controllo degli incroci e con funzione di apripista
- presenza di un medico a seguito del gruppo anche durante le uscite in bici
- ingresso al Parco Nazionale di Ras Mohamed

LA QUOTA NON COMPRENDE

- *trasporto bici 100/200 euro (Il prezzo è in fase di negoziazione con il vettore aereo)
- quota d'iscrizione 49 euro
- tasse aeroportuali 59 euro (da Bologna) 59 euro (da Verona) 68 euro (da Malpensa) e 82 euro (da Roma)
- carbon tax 2,75 euro (soggetta a riconferma)
- ai partecipanti al gruppo TriathlonTravel non verranno invece richiesti i 34 euro del visto d'ingresso normalmente previsti dai tour operator, in quanto il nostro viaggio si svolgerà nel territorio del Sud Sinai dove per disposizione del Governo Egiziano non è indispensabile.

NB: su Verona trasporto bici limitato a sole 20!!

(le eventuali ultime richieste pervenute ed eccedenti questo numero, verranno spostate sugli aeroporti di Bologna e Milano)

IL PREZZO PER ACCOMPAGNATORI E BAMBINI:

(vedi pagina dedicata "Sharm Relax" nella sezione tour del nostro sito)

PREZZO ACCOMPAGNATORI

- iscritti entro il 30 novembre 2018 1.085 euro
- iscritti dall' 1 dicembre 2018 (fino ad esaurimento posti) 1.145 euro

PREZZO PER BAMBINI 2/12 ANNI anni (in camera con 2 adulti)

- in terzo letto 285 euro (tax aeroportuali escluse, carbon tax e quota d'iscrizione escluse)
- 2° bimbo in 4° letto 482 euro (tax aeroportuali escluse, carbon tax e quota d'iscrizione escluse)

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

I prezzi per gli accompagnatori e bambini non comprendono: la notte (facoltativa) a Dahab 60 euro inclusa e l'entrata al Parco Ras Mohamed

A. S. TRIATHLONTRAVEL

Lungadige Attiraglio 29 - 37126 Verona

Tel: 045.8011743

Fax: 045.8011743

Email: info@triathlontravel.com

Web: www.triathlontravel.com

P. IVA 03454960232

Modalità di iscrizione

L'iscrizione deve essere anticipata via mail all'indirizzo info@triathlontravel.com

La formalizzazione con versamento di 350 euro intestato a IANTRA SRL

IBAN IT48C050341172800000007909 causale : "viaggio Sharm TriathlonTravel"

Entro il 10 febbraio 2019 saldo viaggio sul medesimo conto

Penali in caso di cancellazione viaggio:

Dall'iscrizione fino al 10 febbraio 2019: pari al 20% della quota viaggio*

Dall'11 febbraio fino al 1 marzo: pari al 60% della quota viaggio*

Dal 2 marzo alla partenza: pari al 100% della quota viaggio*

*(su segnalazione di eventuale sostituto possibilità di cambio nome senza penale)

Polizza di annullamento facoltativa :

TOP BOOKING GROUP PLUS: a persona (adulti e bambini) INTEGRAZIONE ALLA "TOP GROUP" con implementazione della garanzia annullamento € 66,00 per persona con quota viaggio superiore a 1.000 euro
Valida per:

- annullamento causato da malattia od infortunio (con presentazione di certificato medico)

- estensione della garanzia anche al contitolare dell'Azienda

- annullamento causato dall'impossibilità di raggiungere in tempo il luogo di partenza del viaggio a causa di:

1. calamità naturali;
2. improvvisi avvenimenti stradali che impediscano la normale circolazione;
3. guasti od incidenti al mezzo utilizzato;
4. sciopero dei mezzi pubblici.

A. S. TRIATHLONTRAVEL

Lungadige Attiraglio 29 - 37126 Verona

Tel: 045.8011743

Fax: 045.8011743

Email: info@triathlontravel.com

Web: www.triathlontravel.com

P. IVA 03454960232