

GEOBIKE SPECIAL NEUSEELAND

NEUSEELAND TRIATHLON TRAININGSLAGER - BIKE, SWIM & RUN

22 / 15 oder 9 Tage (3 Trainingsmodule zur Auswahl!)

Training mit den Profi Triathleten und Coaches Marc Pschebizin, Axel Reiser und Sabine Schweitzer

Einmalige Kombination einer Rundreise durch das Naturparadies Neuseeland mit einem Langdistanz Triathlon Camp und der Möglichkeit zur Teilnahme am Triathlon Challenge Wanaka. Erleben Sie die spektakuläre Landschaft Neuseelands, und bereiten Sie sich gleichzeitig auf einen Start bei der Triathlon Challenge Wanaka 2010 vor. Die Tour streift die touristischen Highlights der neuseeländischen Südinsel und bietet eine optimale Grundlage für ein gezieltes und erfolgreiches Triathlon-Training. Wir bieten Ihnen das ideale Wintertrainingslager für ambitionierte Triathleten und Radfahrer. Holen Sie sich eine exzellente Basisfitness in den klassischen Triathlondisziplinen Radfahren, Schwimmen und Laufen. Jeder Teilnehmer erhält zwei individuell auf ihn abgestimmte Trainingspläne. Einen für das Trainingslager und einen für den Triathlon Challenge Wanaka 2010. geobike bringt Sie topfit in den europäischen Sommer.



Trainieren im einmaligen Naturparadies Neuseeland – Neuseelands Südinsel ist das ideale Winter Trainingsziel für Triathleten aus Europa – egal ob Triathlon Ihr Leben ist, oder ob Sie einfach nach einem „*once in a life-time*“ Erlebnis suchen.

Stellen Sie sich eine kleine Gruppe mit gleichgesinnten Leuten vor, die mit Ihnen zusammen trainieren und Spaß haben wollen. Wir kümmern uns um all die lästigen Kleinigkeiten des Reisens. Etwa die Fragen: Wie transportiere ich mein Rad? Wo sind die besten Radstrecken? ... Wo ist es sicher zu schwimmen? Wo übernachtet man am besten?

Die Tour ist zugeschnitten auf die Teilnahme des CHALLENGE WANAKA TRIATHLONS. Wir begrüßen aber auch jeden Athleten (egal ob Triathlet oder Radfahrer) der einfach dem Winter entkommen und eine gute Basis für die neue Saison schaffen möchte. Unsere Teilnehmerzahl ist bewusst klein gehalten (maximal 12 Personen),

um Ihnen ideale Trainingbedingungen und den persönlichen Kontakt mit unseren Sportcoaches zu ermöglichen.

Die Tour wird von den erfahrenen Ausdauerathleten und Pro-Coaches Marc Pschebizin, Sabine Schweitzer und Axel Reiser geleitet, und von unserer lokalen und sehr erfahrenen Partneragentur durchgeführt. Zudem haben wir die 100%ige Unterstützung des Challenge Teams. Die Tour bietet Ihnen die einmalige Gelegenheit Teil der Challenge Familie zu werden. Das heißt: Die besondere Roth-Atmosphäre und Gastfreundschaft am andere Ende der Welt zu erleben.

Genießen Sie drei unvergessliche Wochen voller Training, Wettkampf, Kameradschaft und Gastfreundschaft mit einer Gruppe gleichgesinnter Ausdauerathleten.

Auf den hier folgenden Seiten haben wir für Sie die wichtigsten Informationen zusammengestellt:

Es stehen 3 Module zur Auswahl:

Modul 1: 22 Tage Trainingslager inkl Teilnahme am Challenge Wanaka Langstrecken Triathlon

Modul 2: 15 Tage Trainingslager Christchurch - Wanaka

Modul 3: 9 Tage Wanaka Race Woche

Touring und Training:

Um das Radtraining sicher und angenehm zu gestalten, haben wir ruhige Nebenstrecken für Sie ausgesucht. Die Streckenführung weist einen guten Mix an flachen, welligen und bergigen Routen auf. Viele der Ausfahrten führen zudem durch reizvolle Landschaften – durch unberührte Natur und Farmland. An allen Übernachtungsorten haben Sie die Möglichkeit, in offenen und sicheren Gewässern zu schwimmen (Es wird nur sehr wenige Trainingseinheiten in Schwimmbädern geben). Wir sind sicher, dass Sie die von uns ausgesuchten Laufstrecken genießen werden, denn Neuseeland ist ein Paradies für Wanderer und einige Strecken werden Sie auf ganz bekannten „Tracks“ absolvieren. (z.B. auf dem Able Tasman Track).

Die Teilnahme an der Challenge Wanaka ermöglicht ein Rennen in der wunderschönen Berglandschaft von Central Otago, entlang vieler Seen. Diesen Seen verdankt die Region Wanaka ihre Beliebtheit. Im Lake Wanaka – werden Sie zwei Runden schwimmen, und haben währenddessen genug Zeit sich über das einzigartig klare Wassers zu freuen. Der Radkurs ist hart, aber machbar und durch unser Vorbereitungsprogramm werden Sie sich bis zum Rennen an Neuseelands rauen Straßenbelag gewöhnen. Der Laufkurs weist - wie in Roth- einen Mix aus befestigten und unbefestigten Wegen auf. Die Bevölkerung Wanakas ist sport- und naturbegeistert und wird Sie als Athleten herzlich empfangen und während des Rennens eifrig unterstützen.

Eine genaue Beschreibung des Kurses finden Sie auf der folgenden Webseite: <http://www.challenge-wanaka.com/>

Training auf der Tour – Das Training wird im Sinne des „Roth-Spirits“ organisiert. Wir versuchen eine familiäre Atmosphäre zu

schaffen und legen im Training Wert auf Kameradschaft und gegenseitige Unterstützung, nicht auf Wettkampf. Wir verbinden Landschaftsgenuss und Wettkampfvorbereitung zu einem besonderen Erlebnis. In Neuseeland gibt es sehr viele saubere, sichere und leicht erreichbare Seen, so dass Sie Ihre Fähigkeit des Schwimmens im offenen Gewässer unter Garantie verbessern werden (zum Beispiel das „draften“ und den Massenstart). Durch die Gruppe geben wir Ihnen mehr Sicherheit im offenen Wasser zu schwimmen und erhöhen den Spaßfaktor. Wir haben einen Standardtrainingsplan vorbereitet, der auf die Teilnahme an der Challenge Wanaka und auf unsere Reiseroute ausgerichtet ist.

(Siehe detaillierter Reiseverlauf im Anschluss) Es besteht jedoch immer die Möglichkeit einer individuellen Strecken- und Trainingsgestaltung.

Mahlzeiten – Zusammen mit den Guides werden Sie Ihre gesunden und nahrhaften Triathlon Mahlzeiten zubereiten. Zu Beginn des Trips legt die Gruppe für ein Verpflegungspaket zusammen. Die Unterkünfte sind so ausgesucht, dass ein gemeinsames Kochen möglich ist und unsere Guides kennen sich mit der optimalen Ernährung für Langdistanz Athleten aus.

Unterkunft – Das Hauptaugenmerk dieser Tour liegt auf dem Training und Touring Service. Wir haben gute Unterkünfte der neuseeländischen 2-3 Sterne Kategorie mit Zwei- und Mehrbettzimmern für Sie ausgewählt. (Motels, Backpacker Unterkünfte & Cabins auf Campingplätzen mit genügend Platz für Ihre Ausrüstung und Gemeinschaftsküchen). Selbstverständlich wird sehr viel Wert auf die sichere Unterbringung Ihrer teuren Ausrüstung gelegt.

Begleitfahrzeug – Die Tour wird von einem Toyota Coaster Kleinbus mit 17 Sitzen und einem speziellen Radanhänger, der alle Räder und das Gepäck transportieren wird, begleitet. Unsere örtliche Agentur besitzt eine voll ausgerüstete Radwerkstatt und genug Platz, um Ihre Radboxen bis zur Abreise sicher aufzubewahren.

Temperiertes Klima ist ideal zum Trainieren – Obwohl Neuseelands Wetterbedingungen durchaus komplex und chaotisch erscheinen können, und sich die Insel zwischen subtropischen und subantarktischen Zonen erstreckt, ist das Wetter zum Training nahezu ideal. Meist liegen die Temperaturen zwischen 20-25 Grad, es sei denn man ist in den Bergen oder im tiefen Süden. Die Gruppe wird sich meist im warmen trockenen Norden der Südinsel aufhalten, um dann über die feucht-warme Westküste in das kontinentale, heiße und sehr trockene Central Otago zu reisen – wo auch Wanaka liegt. Die Temperaturen können unter Tags durchaus bei 30 Grad Celsius liegen, durch die niedrige Luftfeuchtigkeit bereitet dies aber keine weiteren Probleme. Neuseelands extreme Sonneneinstrahlung ist der einzige „Klimafaktor“, der nicht auf die leichte Schulter genommen werden sollte (Minimum LSF30). Die Wassertemperaturen der meisten Seen und des Meeres werden um die 20 Grad Marke liegen, es ist jedoch eine gute Idee, ein paar Neopren Socken und eine Haube mitzubringen.

Industriepartner: Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit dem Team von Blue Seventy. Blue Seventy wird in Wanaka bei der Challenge vertreten sein und Sie können dort die neusten

Neoprenanzüge testschwimmen! Sie werden auch die Möglichkeit haben Blue Seventy Ausrüstung vor Reisebeginn einzukaufen und alle Reiseteilnehmer werden einen freien "Blue Seventy Wanaka Camp Pack" erhalten, falls Sie einen Anzug oder ähnliches kaufen sollten.

Vorstellung Ihrer Guides:

Axel Reiser:



Ursprünglich aus Augsburg in Bayern stammend, lebt Axel seit 1999 in der Südinsel Metropole Christchurch. Er hat in Neuseeland einen Master Degree in Parks, Recreation and Tourism Management absolviert und – auf der praktischen Seite - mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Tourismus und Reisebranche. In Europa, Japan und Neuseeland hat Axel als Skilehrer, Tourguide und Manager für verschiedene Unternehmen Reisen geleitet und organisiert. Vom Mittelstreckenlauf (300m Hindernis) und alpinen Skilauf kommend, hat er vor etwa 5 Jahren seine ernsthafte Triathlon „Karriere“ begonnen. In seinem ersten Ironman Triathlon – auf der koreanischen Insel Jeju hat er dann gleich als schnellster Amateur die Qualifikation für die 2006 Ironman World Championships in Hawaii erreicht. Seit dem Jahr 2007 hat sich Axel völlig auf Triathlon konzentriert und konnte auch als „Pro“ nach Kona fahren. Seit 2008, arbeitet er nun für unsere lokale Partneragentur und möchte seine Passion mit anderen Triathleten teilen.

Axels Resultate:

- 6ter Platz Ironman Korea (2006)
- 9ter Platz Ironman New Zealand (2007)
- 24ter Platz Quelle Challenge Roth (2007, in 8:52 h)
- 4ter Platz Inferno Triathlon Muerren/Switzerland (2007)
- 68ter Platz Hawaii Ironman World Championships (2007)

Sabine Schweitzer:



Sabine stammt aus Leipzig und hat die letzten Jahre in Konstanz am Bodensee gelebt, gearbeitet studiert und trainiert. Sie hat Ihr Talent und die Passion für den Ausdauersport während Ihres – nach Ausbildung und mehreren Jahren Arbeit – Psychologiestudiums entdeckt. Im Jahr 2005 hat sie eine ausgedehnte halbjährige Radtour durch Neuseeland unternommen. Während der Reise hat sie am Auckland Harbour Swim, am Auckland Marathon und am Ironman Neuseeland teilgenommen und ist dann in Neuseeland hängen geblieben. 2006 hat sie sich beim Ironman Neuseeland für Hawaii qualifiziert und lebt nun mit Axel in Christchurch. Bis heute entdeckt sie für Sie die besten Rad-und Laufstrecken Neuseelands.

Sabines Ergebnisse:

- 8ter Platz Auckland Marathon (2004, 3:14 h)
- 6ter Platz 100km of Biel (2005, 9:42 h)
- 3ter Platz in der Altersgruppe 35-39 beim Ironman Neuseeland (2006)
- 2xIronman Hawaii Finisher (2006+2007)
- 6xIronman Finisher (Roth 2004+2007, New Zealand 2005+2006+2007, Korea 2006)

Marc Pschebizin:



Aus Nürnberg stammend, lebt Marc nun in Wittlich (Eifel), gleich an der Grenze zu Luxemburg. Im Jahr 2000 hat Marc sein Sportwissenschaftsdiplom an der Deutschen Sporthochschule in Köln abgelegt. Heute ist er der Inhaber und Leiter der Sport- und Unternehmensberatungsagentur Pschebizin proficoaching. Er betreut und coacht Ausdauerathleten aller Disziplinen vom Anfänger bis zum professionellen Athleten. Auch seine eigene Liebe liegt klar beim Ausdauersport und im Adventure Racing. Schon 1998 wurde er Duathlon Amateur Weltmeister in Zofingen, er ist der „Mr. Inferno“ und hat den grausamen Schweizer Bergtriathlon nun schon sieben (7!) Mal gewonnen. Im Januar 2008 gewann er nun die zweite Auflage der Challenge Wanaka mit einem neuen Kursrekord und einem Weltklasse Marathonlauf.

Marc's Ergebnisse:

- 1ter Platz Wanaka Challenge 2008 in 8:46 h
- 53ter Platz Hawaii Ironman World Championships (2007)
- 7 x Inferno Triathlon Champion
- Duathlon Pro Athlete seit 1998 und Mitglied des Deutschen National Teams
- Team Captain des adidas Natventure Adventure Racing Teams

Ausführliche Reisebeschreibung (Modul 1)

Tag 1: Christchurch Ankunftstag

Nach Ihrer Ankunft in Christchurch und dem Transfer zur Unterkunft ist noch genug Zeit um die Räder zusammenzubauen und einen Kaffee in einem der vielen netten Cafes in der Stadt zu genießen. Je nach Ankunftszeit in Christchurch, haben Sie sogar noch die Möglichkeit für eine Sightseeing Tour.

Tag 2: Christchurch Training Day

Nach einem kleinen Frühstück, wird der Radanhänger zum ersten mal beladen, noch schnell ein zweites Frühstück eingepackt, um dann nach Corsair Bay zur ersten Schwimmeinheit im Meer zu fahren. Kaum aus dem Wasser raus, in die Laufschuhe rein, können Sie zu einer Sightseeing Laufrunde durch den Hafentort Lyttelton aufbrechen. Die ziemlich bergige 10km Runde durch das Örtchen hat es in sich, bietet Ihnen aber sensationelle Ausblicke auf den Naturhafen. Was für eine tolle Art den Tag zu beginnen!

Nach dem Lauf ist ein Frühstück am Strand angesagt. Danach werden wir Euch gerne – eventuell zusammen mit einigen anderen Triathleten aus Christchurch – die „Long-Bays“ Runde um die Hafenhügel von Christchurch zeigen. Wir werden es gemütlich um die Port Hills rollen lassen, so dass genug Zeit für einen Schwatz bleibt. Das heutige Training soll ja noch reichlich Zeit lassen, um eine Neujahrsparty vorzubereiten!

Tag 3: Christchurch nach Hamner Springs

Hurra! Wieder hat ein neues Jahr begonnen und Sie dürfen ein bisschen ausschlafen. Je nach Lust und Laune können Sie am Morgen zum Schwimmen in den Christchurch QEII (Queen Elizabeth II) Pool gehen, oder das Schwimmen einfach sausen lassen, um direkt die Reise nach Hamner Springs zu starten. Mit dem Bus fahren wir Sie hinaus nach Motunau Beach, einem kleinen Örtchen am Meer ungefähr 1.5 Stunden von Christchurch. Von hier aus radeln Sie auf kleinen Nebenstrassen zu den Thermalquellen von Hamner.

Mögliche Bikeetappen:

- Motunau Beach nach Hamner Springs (113km)
- Greta Valley nach Hamner Springs (87km)
- Waikari nach Hamner Springs (63km)

Nach Ihrer Ankunft in Hamner können Sie entweder direkt in den heißen Quellen

entspannen oder vorher noch einen Lauf im angrenzenden Wald machen.

Lauf:

- 5-10km Runde in einer Fichtenplantage

Tag 4: Hamner Springs nach Kaikoura

Ihr heutiger Zielort heißt Kaikoura und liegt direkt an der Ostküste nördlich von Christchurch. Er ist bekannt für seine außergewöhnlich vielfältigen Meeresbewohner – Delphine, Wale und viele verschiedene Wasservögel.

Am Morgen geht es dann noch mal zum Schwimmbad der heißen Quellen, um ein paar Bahnen zu schwimmen. Nach dem Frühstück geht's aufs Bike. Die Strecke führt durch das Alpine-Pacific-Triangel, durch beschauliche Farmlandschaft auf einer kleinen Nebenstrasse, gefolgt von einem 5km langen Stück State Highway 1 nach Kaikoura.

Direkt vom Rad, laufen Sie eine kleine Runde auf der Kaikoura Peninsula. Der Lauf ist gleichzeitig ein Ausflug zur lokalen Pelzrobberkolonie (keine Angst wir bringen Ihre Kamera mit).

Mögliche Biketappen:

- Hamner Springs nach Kaikoura (131km)
- Mouse Point nach Kaikoura (103km)

Lauf:

- 5-10km Optionen auf unbefestigten Wegen.

Am Abend können wir am Strand essen und die Atmosphäre der geschützten North Bay genießen.

Tag 5: Kaikoura nach Anakiwa

Wenn Sie möchten, haben Sie die Möglichkeit an einer Walbeobachtungstour teilzunehmen, oder mit Delphinen zu schwimmen – zwei wirklich unvergessliche Ausflüge für Tierfreunde. Alle anderen können die Zeit zum relaxen, oder um im Ozean zu trainieren, nutzen.

Nach den Ausflügen geht es gegen ca 11:00h auf die Räder, damit Sie die 183 km nach Anakiwa in Angriff nehmen können.

Bikeetappe:

- Kaikoura nach Anakiwa (183km) ruhige Ausfahrt
- Kürzere Optionen sind möglich

Lauf:

- Kein Lauf geplant

Tag 6: Anakiwa nach Kaiteriteri

Jetzt ist es Zeit Ihre Wettkampf Fitness zu testen. Wir haben eine atemberaubende Kulisse für die Rennsimulation in der olympischen Distanz für Sie ausgewählt. So sieht der Tag aus: 1.5 km schwimmen in der Bay von Anakiwa mit einem Pontoon-

Start vom Steg wie im Weltcup! Danach T1 am Strand und ab auf das Rad, um auf einer kurvigen, kleinen Strasse (der Kenepuru Road) die 40km bis zum Umkehrpunkt in Portage und dann zurück zum Te Mahia Saddle zu bewältigen. Hier werden wir den Radanhänger für Sie bereithalten und den T2 einrichten. Sie können einfach vom Rad in die Laufschuhe springen und die 11km auf dem Queen Charlotte Track zurück nach Anakiwa rennen. Wir kümmern uns um den Rücktransport der Räder. Der Lauf führt durch einen unglaublich schönen Buchenwald, entlang an der Küste. Wenn alle zurück in Anakiwa sind, gibt es zur Belohnung ein Picknick am Strand. Danach packen Sie Ihre Sachen und fahren hinüber nach Kaiteriteri (etwa 2.5 Stunden Fahrt).

Rennsimulation:

Schwimmen 1.5 km / Radfahren 40 km / Laufen 11 km

Am Abend werden wir Ihnen einige Läufe entlang der Südinsele um Kaiteriteri und im Able Tasman National Park vorstellen. Wir werden für die nächsten beiden Tage in Kaiteriteri bleiben – kein ein- und auspacken; kein Stress; nur Training und Strand!



Tag 7: Kaiteriteri

Am Morgen schwimmen Sie in der Kaiteriteri Bay – bevor all die Wassertaxis in die Bucht kommen um Touristen (und unsere Gruppe) in den National Park zu bringen. Nach dem Frühstück ist dann der richtige Zeitpunkt für den letzten langen Lauf vor der Challenge Wanaka! Alle Läufer werden ein Wassertaxi am Kaiteriteri Beach besteigen, das Sie in den Able Tasman National Park transportieren wird. Je nach Art und Länge Ihres Laufes werden wir Sie an den verschiedenen Buchten des Parks absetzen. Von Ihrem Startpunkt laufen Sie dann zurück immer mit dem Wasser zu Ihrer Linken. Für den Pick-Up mit dem Boot oder Bus ist selbstverständlich wieder gesorgt. Entlang des Nationalparks können Sie Läufe von 30km Länge und mehr absolvieren. Der Boden des Able Tasman Tracks ist wie gemacht fürs Laufen und sehr schonend für die Gelenke. Es wird Ihnen gefallen! Sobald Sie wieder zurück in Kaiteriteri sind, können Sie dann den schönen Strand genießen, denn der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Aus unserer Sicht gibt es keinen besseren Strandort als Kaiteriteri - wir sind auf Ihr Urteil gespannt.

Tag 8: Kaiteriteri nach St. Arnaud / Nelson Lakes National Park

Heute geht es nach St. Arnaud an den Ufern des Lake Rotoiti, einem der wenigen

Ortschaften innerhalb des National Parks. Der Nelson Lakes National Park ist einer der best entwickelten Parks auf der Südinsel. Wie gewöhnlich beginnen Sie den Tag mit einem „morning swim“ in der Bucht von Kaiteriteri. Heute werden einige Sprints und andere Spaß orientierte Übungen eingebaut. Anschließend schlagen wir eine Recovery Tour von Kaieriteri das Motuere Valley hinauf vor. Das sind ca. 60km bis zur Kreuzung der Nebenstrasse mit dem State Highway 6. Von hier ist es nicht mehr als eine Stunde mit dem Bus nach St. Arnaud. Es bleibt somit genug Zeit für eine kleine Wanderung (Fotosafari) im National Park oder eine zweite Recovery Schwimmereinheit im See.

Mögliche Bikeetappe:

- Kaiteriteri nach Kohatu (65 km) Recovery Tour. Optional ist- abgesehen von der morgendlichen Schwimmereinheit – ein Ruhetag möglich.

Tag 9: St. Arnaud nach Westport / Carter's Beach

Heute geht es bereits sehr früh zum Schwimmen in den Lake Rotoiti. Der phantastische Vogelgesang, den Sie dabei während des Sonnenaufgangs erleben, wird Sie fürs frühe Aufstehen belohnen. Das Schwimmen heute wird schnell aber nicht zu lang sein, nach ca 30-45 h Minuten geht es dann auch schon wieder raus aus dem Wasser zum Frühstück. Wer will, der kann noch einen kurzen 10 km Lauf einschieben. Danach fahren Sie mit dem Bus von St. Arnaud, an Murchison vorbei, zur Kreuzung von SH 6 und SH 65. Von hier starten Sie den welligen, aber vorwiegen bergab führenden Radausritt durch die wunderschöne Buller Schlucht nach Westport. Es ist heute ein leichtes die Radstrecke genau nach Ihren Wünschen zu koneptionieren. Jede Distanz kürzer als 160km ist möglich!

Lauf:

- 10(-15) km im Nelson Lakes National Park

Mögliche Bikeetappen:

- Kreuzung SH 6 und SH 65 nach Westport (90km)
- Lyell nach Westport (70km)
- Inangahua nach Westport (50km)

Sobald Sie in Westport angekommen sind bleibt eigentlich nur noch Zeit für Essen und Schlafen! Am nächsten Tag können Sie sich das kleine Örtchen genauer ansehen.

Tag 10: Westport nach Moana/Lake Brunner

Heute Morgen haben Sie zwei Möglichkeiten zum Schwimmen. Entweder im kleinen Schwimmbad von Westport oder am Carter's Beach ca 5km südlich des Ortes. Hier könnten Sie zur Abwechslung in den Wellen spielen und body surfing lernen! Wir denken, das heute zwei leichte Radoptionen genug sind. Die erste davon ist eine tolle Sightseeing Tour, bei der ein Halt an der lokalen Pelzrobberkolonie am Cape Foulwind eingelegt wird. Danach geht es weiter zum berühmten Pfannkuchenfelsen von Punakaiki. Die andere Option ist eine Busfahrt bis nach Punakaiki und dann eine Radfahrt von dort bis zum Endpunkt am Lake Brunner. Beide Strecken weisen ein paar Anstiege auf, aber keine langen Steigungen. Sie sollten heute sowieso langsam und entspannt über die Strasse

rollen, und das Sightseeing in den Vordergrund stellen. Die Pfannkuchenfelsen von Punakaiki liegen entweder am Anfang oder am Ende der Ausfahrten und die örtlichen Cafes laden zum relaxen ein.

Mögliche Bikeetappen:

- Westport via Tauranga Bay (Pelzrobberkolonie) nach Punakaiki (75 km)
- Punakaiki nach Moana/Lake Brunner (85 km)

Übrigens, von Punakaiki nach Moana ist es nur ein Stunde mit dem Bus. Dort angekommen dürfen Sie sich auf zwei Tage in dieser tollen Umgebung freuen.

Tag 11: Moana/Lake Brunner

Heute erleben Sie zum ersten Mal, was es bedeutet in einem WestCoast See zu schwimmen. Eventuell müssen Sie sich erst einmal an das teeartige braune Wasser gewöhnen. Die vielen Blätter der umstehenden Bäume fallen in das Wasser, so dass das Tannin sich löst und das Wasser sich verfärbt. Das Wasser der Seen ist jedoch weich und angenehm warm und die meisten Seen sind sehr windgeschützt und ruhig.

Nach einem gemütlichen Morgen können Sie heute zum letzten Mal Ihren racepace in einem Aquathon testen! Wir werden für Sie einen Fun orientierten Swim & Run Event in der ruhigen Iveagh Bay des Lake Brunner organisieren. Die Distanzen passen wir Ihren Bedürfnissen an. (Richtgröße: 1000m schwimmen gefolgt von 5km Laufen). Am Nachmittag haben Sie dann Zeit für eine Wanderung oder Spaziergang. Sie können auch noch eine Technikeinheit Schwimmen im See absolvieren. Wer nicht in Wanaka an den Start geht kann sich überlegen den Berg nach Arthur's Pass (61 km eine Richtung) in Angriff zu nehmen.

Einige Anstiege auf dieser Strecke sind wirklich steil und eine Herausforderung für jeden Biker.

Tag 12: Moana nach Hokitika / Lake Kaniere

Nach einer kurzen Schwimmeinheit im See, setzen Sie Ihre Radtour entlang der Westküste in Richtung Hokitika fort. Hokitika – bedeutet in der Maorisprache soviel wie „das Ende der Reise“- und ist Neusselands Jadehauptstadt. Die Maori haben hier seit Jahrhunderten Jade gebrochen und über die Berge zurück an die Ostküste transportiert. Darum das Ende der Reise! Aber, Hokitika ist nicht das Ende der Tour und Sie sollten vorsichtig sein, und nicht Ihr Pulver für Wanaka frühzeitig verschießen. Es gibt viel Möglichkeiten eine kurze Tour zu machen Nach dem Training heute bleibt genug Zeit zum Jade-shoppen oder für einen Besuch im „Café de Paris“.

Mögliche Bikeetappen:

- Moana nach Hokitika (96 km)
- Jacksons nach Hokitika (66 km)

Lauf:

- Kein Lauf

Tag 13: Hokitika nach Franz Josef / Lake Mapourika

Nach dem Frühstück fahren Sie hinaus zu dem schönsten aller West Seen, dem Lake Kaniere! Hier können Sie schwimmen und einen kleinen Picknick Snack am

Strand einnehmen. Danach schicken wir Sie auf einen Trail-Run, entlang des Westufers. Der Lauf geht über Stock und Stein, technisch aber nicht zu schwierig und hat einige Bachüberquerungen auf (nasse Füße garantiert). Am Ende des Laufs steht schon der Bus für Sie bereit. Wer nicht auf dem Singletrail laufen will, der kann auch die Forststrasse, am Ostufer entlang, nehmen. Der anschließende Bustransfer nach Franz Josef – Ihr Quartier für die Nacht – wird etwa 2.5 Stunden dauern.

Wer heute biken will, hat mehrere Möglichkeiten: Entweder vom Lake Kaniere hinaus zum SH 6 auf der alten Woodstock Rimu Road (ca 40 km) oder entlang des SH 6 direkt nach Franz Josef. Sich zu verfahren entlang der Westküste ist unmöglich; es gibt nur diese eine Strasse. Dieser folgen Sie nach Franz Josef entweder von Harihari oder Whataroa aus. Beide Strecken haben einige kurze giftige Anstiege!

Nach Ihrer Ankunft in Franz Josef haben Sie die Möglichkeit einen Rundflug machen oder eine Gletscherwanderung für den nächsten Tag zu buchen.

Mögliche Bikeetappen:

- Lake Kaniere zur Kreuzung von SH 6 mit der Woodstock Rimu Rd (40km)
- Harihari nach Franz Joseph (63 km)
- Whataro nach Franz Joseph (33 km)

Lauf:

- 1-1.5 Stunden Trail running

Tag 14: Franz Josef Nach Lake Paringa

Hurra! Es ist wieder Zeit für einen Ruhetag. Das heißt, Sie haben Zeit die Umgebung der Gletscher zu erkunden. Natürlich ist auch in Franz Josef ein See vor der Haustür (Lake Mapourika), um unsere Schwimffanatiker zufrieden zu stellen. Sie haben den ganzen Tag Zeit, denn das Tagesziel ist nur 1.5 Autostunden entfernt. Sie werden an einem kleinen Motel am Ufer eines im Regenwald versteckten Sees (Lake Paringa) übernachten.

Tag 15: Wanaka – "Check Radkurs um Lake Hawea"

Auf diesen Tag haben Sie sich sicher schon lange gefreut. Nach einer kurzen Schwimmeinheit (Ihre letzte Möglichkeit etwas härter zu schwimmen) werden Sie nun die Westküste verlassen, um über Neuseelands Hauptwasserscheide über den Haast Passes in den trockenen südlichen Seenbezirk (Southern Lakes Region) zu fahren oder zu radeln. Das Training heute sollte leicht fallen, nach dem gestrigen Ruhetag. Außerdem wird Ihnen die sensationelle Landschaft Flügel verleihen. Wir haben wieder mehrere Streckenoptionen auf dem Programm.

Zuerst die Strecken für die Wanaka Wettkämpfer:

- Check Radkurs: Radfahren für 40 km vom Lake Hawea Umkehrpunkt bis zum Glendhu Bay Umkehrpunkt und dann nach Wanaka. Anschließend Besichtigung der restlichen Radstrecke mit dem Bus.

Und nun einige Touren für alle die nicht am Wettkampf teilnehmen:

- Pleasant Flat nach Wanaka (95 km); ausschließlich auf der trockenen Ostseite und eine schöne Schlechtwetteralternative
- Haast nach Wanaka (145 km); mit Überquerung des Haast Passes
- Lake Paringa nach Wanaka (195 km); der „von Tür zu Tür“ Marathon

Alle, die nicht am Rennen teilnehmen und biken, werden ohne Begleitung vom Startpunkt bis nach Wanaka fahren müssen, denn der Bus ist, in dieser Zeit bei der Besichtigung der Marathonstrecke im Einsatz.

Nun sind Sie endlich angekommen am Challenge Wanaka Rennort! <hier werden Sie für die nächsten 6 Tage einchecken. Welcome to Wanaka!

Tag 16: Wanaka – Check Radkurs entlang des Lake Dunstan

Um 07:30h trifft sich unsere Gruppe am Ufer des Sees um den Schwimmkurs zu testen. Sie entscheiden selbst, wie lange Sie schwimmen wollen. Alle Bojen werden im Wasser sein und wir werden Ihnen einige Tipps zur Orientierung geben. Später am Tag werden Sie mit dem Bus den zweiten Teil der Radstrecke ansehen. Auf dem Rückweg nach Wanaka werden wir Ihnen auch gleich noch so viel wie möglich vom Laufkurs zeigen. Darüber hinaus steht Marc Ihnen gerne für Tipps rund um die Strecke zur Verfügung. Wir sorgen dafür, dass Sie den Kurs best möglichst kennen lernen und zeigen Ihnen selbstverständlich auch die Schlüsselstelle des Kurses - den Berg. Bitte lassen Sie uns wissen, ob Sie Ihr Rad noch bei einem lokalem Shop zum Check abgeben wollen, damit wir das entsprechend in den Tagesverlauf einplanen können

Tag 17: Wanaka

Beim morgendlichen Schwimmen im Lake Wanaka sollten Sie sich den Kurs noch einmal genau einprägen. Heute bleibt das Bike stehen, aber es steht ein 5 km Lauf auf dem Programm. Ansonsten dient der Tag der Rennvorbereitung. Wenn Sie möchten, dann können Sie sich auch einfach in den Cafes von Wanaka entspannen und am Abend gemütlich zur Carbo-Party schlendern!

Tag 18: Wanaka

Heute geht es früh los. Sie haben einen letzten schnellen gemeinsamen brick auf dem Programm: 10 Minuten schwimmen zur Rennstartzeit, gefolgt von 10 min - 20 Minuten auf dem Rad und 10-15 Minuten Lauf mit einigen Intervallen. Sonst machen steht heute nichts au dem Programm – außer packen und ausruhen, denn Morgen geht es zur Sache!

Tag 19:

RACE DAY CHALLENGE WANAKA 2008 "SEE YOU AT THE FINISH LINE!"

Tag 20: Wanaka

Nach der gestrigen Challenge heißt es heute ausschlafen und regenerieren. Selbstverständlich wird es eine Tour Abschlussparty geben!

Tag 21: Reise nach Christchurch

Es geht wieder auf den Weg nach Christchurch. Die Tour kann jedoch unmöglich zu Ende gehen, ohne am Aoraki Nationalpark mit dem Mt. Cook, Neuseelands höchstem Berg mit 3754 Metern, vorbei zu fahren. Je nach Wetter haben Sie Zeit für einen Spaziergang im Hooker Valley. Um Ihr Erlebnis abzurunden, könnten Sie auch auf ein Bier oder Kaffee in das Old Mountaineers Café gehen. Von Aoraki/Mt. Cook Village sind es etwa 4.5 Stunden Fahrt bis nach Christchurch. Auf dem Weg zu Ihrer Unterkunft werden wir noch einmal am Büro unserer Partneragentur vorbeifahren, um die Radboxen abzuholen.

Tag 22: Abfahrtstag

Das Ende der Tour ist da! Selbstverständlich sorgen wir für Ihren Transfer zum Flughafen und dann ist es leider an der Zeit GOOD BYE zu sagen.

Im Preis inbegriffen:

- 22 Tages Tour von Christchurch via Wanaka zurück nach Christchurch
- 2-3 Sterne Unterkunft in Doppel und/oder Mehrbettzimmern
- Flughafentransfer
- Organisation von Essenseinkauf und Zubereitung (Einzahlung in ein Verpflegungs-Paket bei Reiseantritt erforderlich),
- Kleinbus mit Hänger für Gepäck und Radtransport
- Reiseleitung von erfahrenem und deutschsprachigen Sport-Guides
- zwei Standard Trainingprogramme angepasst an den Reiseverlauf,
- Trainingsbetreuung durch professionelle Coaches (Vorjahressieger Marc Pschebizin)
- Garantierte Teilnahme am Challenge Wanaka Triathlon: zum garantierten Preis von NZ\$ 550, egal zu welchem Zeitpunkt die Anmeldung erfolgt.
- Reisesicherungsschein nach §651- Ihr Geld ist bei uns sicher!

Der Preis beinhaltet nicht:

Flug ab/bis Christchurch, Biketransport auf den Flügen, Trinkgelder, persönliche Ausgaben, optional verfügbare Dienstleistungen vor Ort, Alle Kosten für Mahlzeiten und Snacks. Wir bieten Euch an ein 'self-catering' Essenspaket für NZ\$ 660 für alle Mahlzeiten (NZ\$30 pro Tag) zu kaufen. Das heißt, wir besorgen den Einkauf und alle helfen bei der Zubereitung und beim Abwasch zusammen. Teilnahmegebühr am Challenge Wanaka Triathlon

Fitness Requirements:

Die Tour ist ausgerichtet auf den ambitionierten Triathleten. Die Teilnehmer sollten alle sichere Schwimmer und Radfahrer sein und schon an Triathlon Rennen teilgenommen haben. Es ist nicht nötig, schon einen Langdistanz oder Ironman Wettkampf absolviert zu haben, um an der Tour teilnehmen zu können. Die Tour ist ideal als Vorbereitung auf die erste Langdistanz. Da wir zwei Trainingspläne mit unterschiedlichen Umfängen anbieten, ist die Tour sowohl für den sehr fitten Ironman Veteran als auch für den Langdistanzbeginner geeignet. Um Einzelheiten über die Raddistanzen zu erfahren, schaut Euch bitte den Reiseverlauf im Detail an.

Programmänderungen sind vorbehalten, alle Angaben ohne Gewähr.

Noch keine Lust nach Hause zu fliegen? Gerne buchen wir für Sie Ihr individuelles Verlängerungsprogramm hinzu. Bitte sprechen Sie uns an.



Deutsche Staatsangehörige benötigen für die Einreise nach Neuseeland einen Reisepass; der Personalausweis reicht nicht aus. Alle Einreisedokumente müssen mindestens drei Monate über den geplanten Aufenthaltszeitraum in Neuseeland hinaus gültig sein.

Für die Einhaltung von Pass-, Visa-, Impf- und Zollvorschriften ist der Kunde selbst verantwortlich.