



Tenerife Top Training (T3)

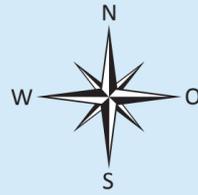
- Triathlon- und Schwimm-Camps, Rad-Pakete, flexible Buchungen und diverse Specials
- unsere 25- und 50-m-Pools sind ganzjährig auf 26 °C geheizt
- Trainingsstützpunkt des Commerzbank Triathlon Teams
- Hightech-Strömungskanal, einzigartig in Europa
- ganzjähriges Open-Water-Training
- Kraftraum mit Keiser-Geräten und Panoramablick
- vielfältiges Rad- und Lauf-Training bis 2.300 m ü. d. M.
- Laufen auf der längsten Uferpromenade Europas (16 km)
- GPS-Leihgeräte von Garmin
- hochwertige Cucuma-Leihräder
- Wettersicherheit (340 Sonnentage)
- Drehort der DVD „Schneller schwimmen“
- Sportlicher Leiter: Holger Lüning



TENERIFE TOP TRAINING AthleticSphere

WWW.T3-SEMINARE.DE

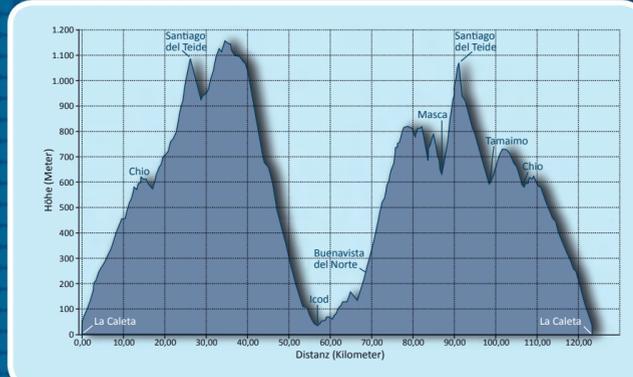
Teneriffa



- 1 „Vuelta Masca“ (123 km - 3050 HM)
- 2 „100er über El Medano und Granadilla“ (101 km - 1100 HM)
- 3 „Granadilla-Tour“ (90 km - 1325 HM)
- 4 „Big Turn über die Nordflanke“ (170 km - 4050 HM)
- 5 „Long Way up“ (143 km - 3340 HM)
- 6 „Einrolltour zu den Giganten“ (47 km - 720 HM)
- 7 „Santiago 1000 - Bekanntschaft mit den Bergen“ (64 km - 1550 HM)
- 8 „Teide-Loop“ (183 km - 3650 HM)
- 9 „Teide Classic“ (93 km - 2550 HM)
- 10 „Ins Surferparadies“ (56 km - 700 HM)
- 11 „Inseldurchquerung über die Ostflanke“ (137 km - 1990 HM)
- 12 „Kletterpartie nach Vilaflor“ (77 km - 1450 HM)

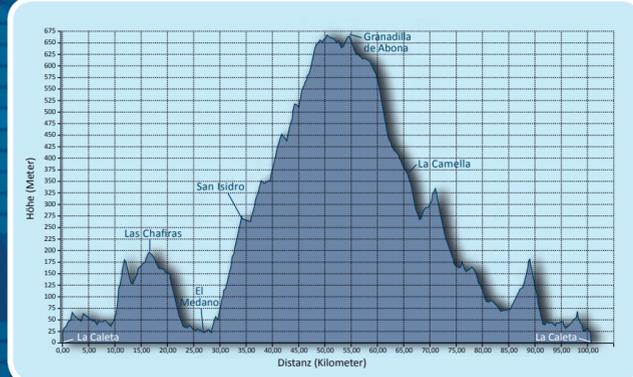
Die km bzw. Höhenangaben können je nach GPS-System etwas abweichen

1 „Vuelta Masca“ (123 km - 3050 HM)



Auf den Spuren von Lance Armstrong. Gleichmäßig geht es hinauf nach Chio (TF-82) und von dort über Arguayo (TF-375 - dort kurzzeitig etwas steiler) nach Santiago del Teide. Kurz nach Beginn der Abfahrt nach Icod VOR dem weißen Haus (TF-373) rechts abbiegen! Hinunter an die Küste auf die TF-42. In Buenavista del Norte empfiehlt sich ein Kaffeestop am Marktplatz. Dann hinauf nach Masca (TF-436). Kräfte gut einteilen: das letzte Stück ab Masca hat einen Steigungsgrad von bis zu 22%. Danach ab Santiago auf der TF-82 über Tamaimo zurück nach La Caleta.

2 „100er über El Medano und Granadilla“ (101 km - 1100 HM)



Ausfahrt Richtung Los Cristianos und unterhalb der Autobahn (TF-655) nach Guaza und Las Chafiras. Von dort hinunter an die Küste (TF-65) nach Los Abrigos und El Medano (TF-643) Kaffee-Stop an der Ortspromenade). Dann hoch nach San Isidro (TF-64) und über ruhige Straßen nach Chimiche (636) und Granadilla. Von dort auf der hoch gelegenen Küstenstraße TF-28 mit beeindruckenden Blicken auf das Meer hinunter.

go for the Top!



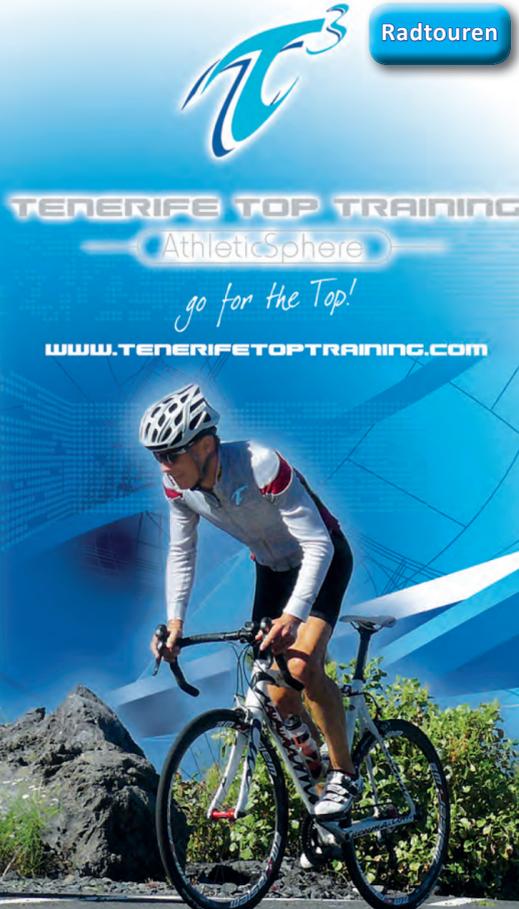
Wichtige Telefonnummern und Adressen
 Important phone-numbers and addresses

Tenerife Top Training (T3)
 Avda. de Los Acanalados, s/n
 38679 La Caleta de Adeje, Tenerife
 Phone: + 34 922 78 27 55

Hotel Jardín Caleta
 Avenida las Gaviotas Nº 32
 38670 La Caleta, Adeje, Tenerife
 Phone: + 34 922 71 11 28

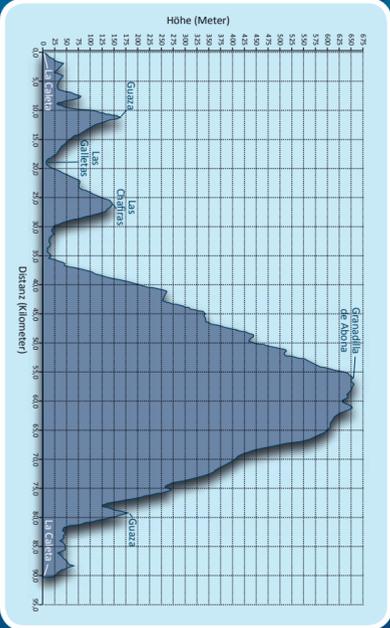
Thomas Zindt: + 34 922 78 20 43
 Bike Point El Medano
 Calle Villa de la Orotava 10
 38612 El Medano, Tenerife
 Phone: +34 922 17 62 73

HOSPITEN SUR
 Playa de Las Americas
 38660 Arona, Tenerife
 Phone: +34 922 75 00 22
 24 h. free phone: 900 200 143
 SOS: 112

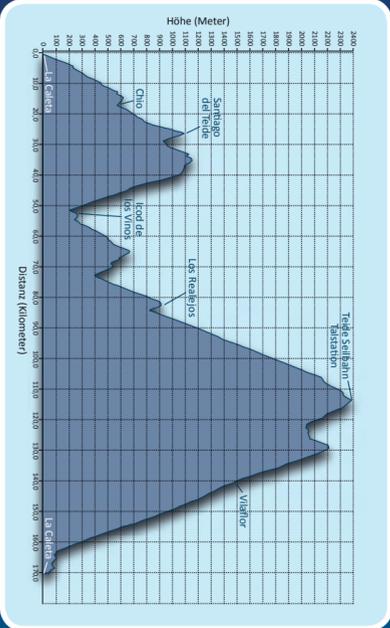


Radtouren

3 „Granadilla-Tour“ (90 km - 1325 HM)

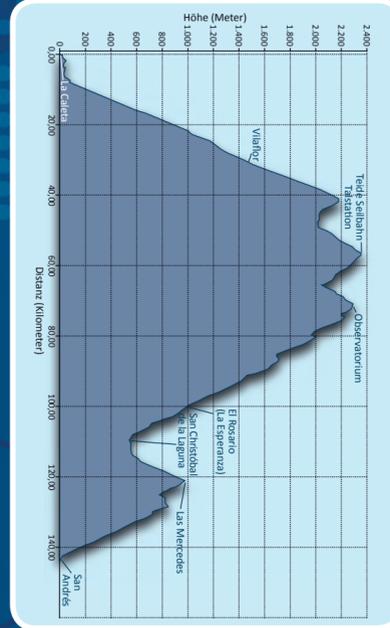


4 „Big Turn über die Nordflanke“ (170 km - 4050 HM)



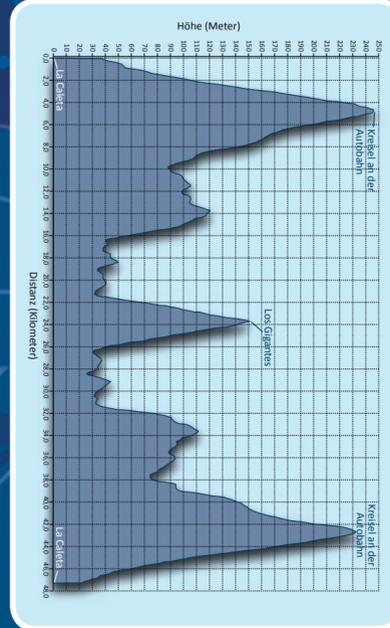
Früh aufstehen heißt: die Devise des heutigen Tages. Gute 10 Stunden inklusive Pausen sollte man einplanen. Dann geht es hinunter in Richtung **Santiago del Teide** auf den Spuren von Tour 1. In **Icod** geht es weiter nach **La Guancha** (TF-362) später TF-342) und **Los Realejos** mit herrlichem Blick auf die Küste. Ab **Ouz Santa** (TF-326) an den Hängen des **Teide** bis auf 2.350 m in das Kratergebiet, um dann über **Vilaflor** (TF-51) in einer wunderschönen Abfahrt wieder an die Südküste zu gelangen.

5 „Long Way up“ (One-way) (143 km - 3340 HM)



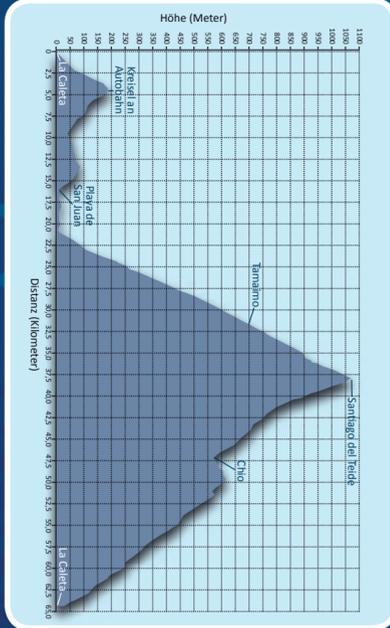
Tolle Erlebnisstour! Über **Arona** (TF-28 und TF-51) hinauf nach **Vilaflor** (Getränke auffüllen!) und hinein in das Kratergebiet des **Teide**. Durch den Krater hindurch bis zum Abzweig nach **La Laguna** (TF-24). Das **Observatorium** bietet eine gute Orientierung. Dort vorbeigekommen folgt eine lange Abfahrt durch den **Esperanza-Wald** (TF-24) bis nach **La Laguna**. Von dort geht es weiter nach **Las Mercedes** (TF-12) in das **Anaga-Gebirge**. Faszinierende Straßen und weite Blicke begleiten den Radfahrer bis zur Abfahrt (TF-12) hinunter nach **San Andrés**.

6 „Einrolltour zu den Giganten“ (47 km - 720 HM)



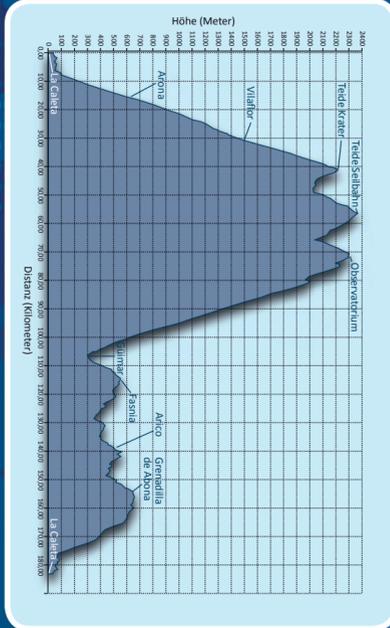
Die ersten Kilometer hinauf zum **Kreisel an der Autobahn** behalten mehr als 200 Höhenmeter und sollen wie eine Kettefahrt angegangen werden. Im **Kreisel** die 5. Ausfahrt hinaus und später auf die Küstenstraße nach **Armenie** (TF-47). Weilig geht es immer auf dieser Straße bis zur T-Kreuzung nach ca. 24 km. Dort 500 m links hinunter zur **Aussichtsplattform** (Café con Lech) mit Blick auf die Steilküsten von **Los Gigantes**. Dann entweder hinunter über **Puerto des Santiago** oder identische Route zurück nach **La Caleta**.

7 „Santiago 1000 - Bekanntschaft mit den Bergen“ (64 km - 1550 HM)



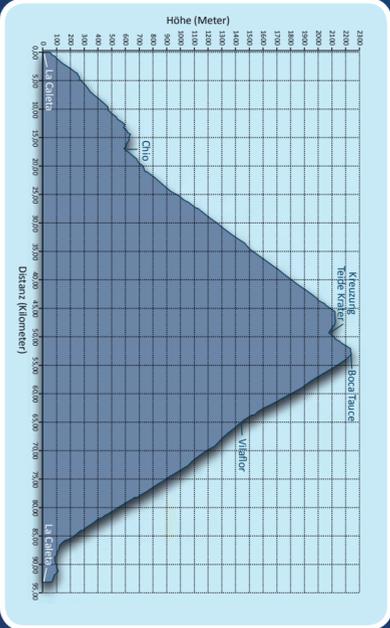
Verhaltender Beginn bis zum **Autobahnkreisel** wie in Tour 6. Weiter nach **Los Gigantes** und am Ende der Küstenstraße rechts hinunter nach **Tamaimo** (TF-454) und **Santiago del Teide**. Dort auf 1.000 m Höhe kurze Ortsbesichtigung mit Pause. Dann zurück über einen kleinen Paß (TF-375) und über eine rasante Abfahrt über **Aguayo** nach **Chio**. An der welligen Hängstraße (TF-82) geht es hinab über **Gula de Isora** nach **La Caleta**.

8 „Teide-Loop“ (183 km - 3650 HM)



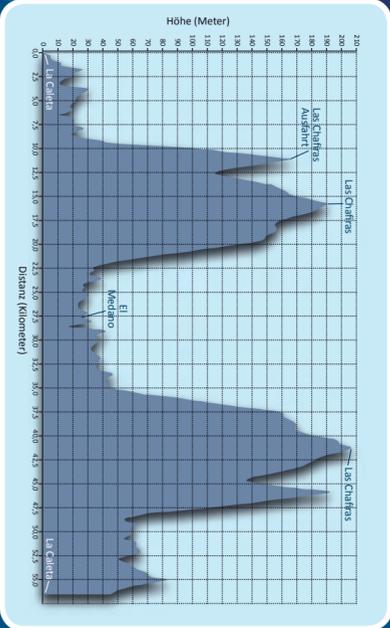
Die **Ironman-Distanz**: Ein früher Tourstart ist empfehlenswert. Über **Arona** (TF-51) und **Vilaflor** (Getränke auffüllen!) geht es bis auf 2.300 m in das **Teide-Kratergebiet**. Eine eindrucksvolle Fahrt durch das Lava-Gestein mit einem letzten Anstieg zum **Observatorium** und dann hinunter in den **Esperanza-Wald** (TF-24). Dann Abbiegung (TF-523) nach **Arafo** und **Guimar** (TF-525). Ab dort über die hoch gelegene, wellige Küstenstraße TF-28 fast verkehrsfrei zurück an die Südküste.

9 „Teide Classic“ (93 km - 2550 HM)



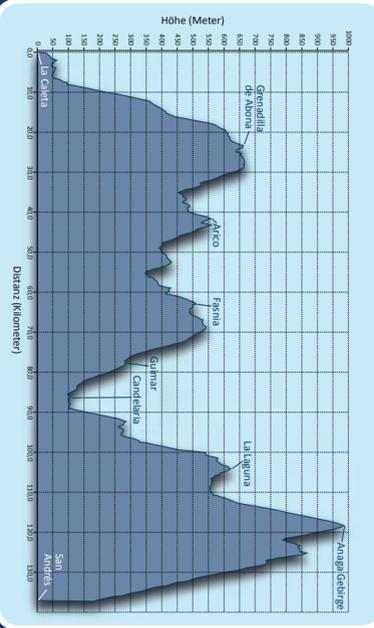
Diese Tour ist ein Mußi (immer im Uhrzeigersinn fahrend). Verhaltener Beginn auf den ersten Kilometern bis zum **Autobahnkreisel** ist empfehlenswert. Über die TF-82 nach **Gula de Isora** und **Chio**. Dort rechts ab in den Anstieg zum **Teide** (TF-38). Bei ca. 1.000 m Höhe im **Rancho** oder später Bar **Estrella** unbedingt Getränke aufrefüllen! Weiter bei gleichbleibenden 6 - 7 % Steigung bis schließlich nach 50 Kilometern der **Krater** erreicht ist. Dort entweder noch einen Abstecher in das Kratergebiet (**Hotel Parador** noch ca. 7 km) oder gleich hinunter nach **Vilaflor** (TF-21) und zurück an die Südküste.

10 „Ins Surferparadies“ (56 km - 700 HM)



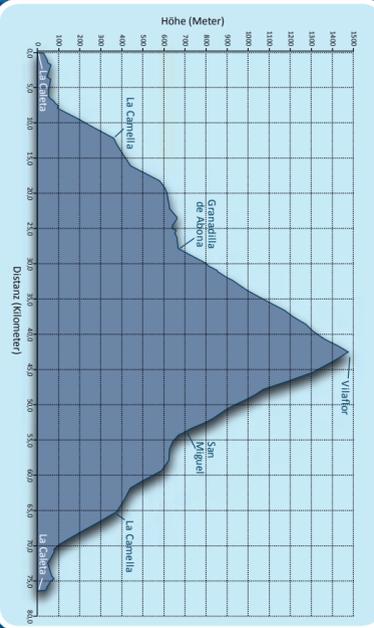
Wunderbare Tour mit leichten Wellen und vielen Verlängerungsmöglichkeiten. Über **Los Cristianos** geht es an der **Autobahn** (TF-655) entlang bis **Las Chafinas**. Hier erfolgt die Abfahrt nach **Los Abrigos** (TF-65) und weiter an der Küste in das **Surferparadies El Medano**. Hier kann der Wind schon mal ordentlich blasen. An der Stadtpromenade von **El Medano** gibt es schöne Cafés zum Einkehren und zum Beobachten der Surfer-Kunststücke. Unser **Bike-Shop-Partner „Bike Point“** läßt mit 10 % Rabatt zu einem kleinen Besuch ein.

11 „Inseldurchquerung über die Ostflanke“ (One-way) (137 km - 1990 HM)



Ein langer Tag mit vielen Erlebnissen. Hinauf geht es nach **Granadilla**. Immer weiter auf der TF-28 über **Fasnia**, **Guimar** und **Candelaria**. Bei km 96 auf TF-256 nach **El Tablero** und TF-265 in die ehemalige Hauptstadt **La Laguna**. Dort erfolgt die Orientierung zur TF-12 nach **Las Mercedes** und das **Anaga-Gebirge** bevor es über faszinierende Straßen (immer TF-12) und traumhafte Blicke auf beide Küstenseiten hinunter nach **San Andrés** geht. Der Tag klingt am besten am **Playa Las Teresitas** aus, der ca. 1 km nördlich von **San Andrés** liegt (im **Kreisel** links führen!).

12 „Kletterpartie nach Vilaflor“ (76 km - 1450 HM)



Die Gegend um **Vilaflor** wird im Frühjahr von vielen Profiteams als Trainingsterrain genutzt. Nicht ohne Grund. Hier kann man sich Kletterqualitäten aneignen, tolle Straßen färrn und die Natur genießen. Über **Granadilla** (TF-28) hoch nach **Vilaflor** (TF-21) auf 1.400 m Höhe. Ab **Vilaflor** – kleiner **La den** in der Straße gegenüber der Tankstelle für Getränke – geht es wieder zurück nach **Granadilla**, um nach einem Kilometer rechts auf die Abfahrt nach **San Miguel** (563) zu kommen. Von dort führt die TF-28 wieder zurück an die Südküste. Wer die Tour verlängern möchte, fährt bei **Valle de San Lorenzo** einfach in Richtung **Las Galletas**.