

Trail Camp på Club La Santa 2023

Fredag 20/1

- Ved ankomst Velkommen til Club La Santa
- 16.30 - 17.45 Gennemgang af programmet og kort trail løbetur langs kysten med Trail Camp teamet.
👉 Receptionen (kort: 56)

- 18.30 - 20.00 Aftensmad

Lørdag 21/1

- 7.30 - 8.30 Morgenmad
- 09.00 - 10.30 Intro løb joggetur. Lær underlaget at kende: vi løber fra Club La Santa og mod vest forbi La Santa by og op på et vulkankrater ved kysten. Efter et kort stop på toppen løber vi tilbage igen. Underlaget byder på en del løse sten.
👉 Receptionen (kort: 56)
- 14.30 - 15.30 Stretch and relax
👉 Sted tilgår senere
- 18.30 - 20.00 Aftensmad
- 20.00 - 21.00 Foredrag eller film
👉 Sted tilgår senere

Søndag 22/1

- 7.30 - 8.30 Morgenmad
- 9.00 - 14.30 Heldagstur: "Til toppen og tilbage igen"
Lidt øst for Club La Santa ligger det populære surf-spot Famara strand. Her cykler vi ud på asfaltvej og sætter cyklerne nær vandet. Derfra går det ad stier op til Ermita de las Nieves ("Snekirken") og videre til toppen Peñas del Chache (670 m.o.h.). Når vi når toppen, nyder vi den

fantastiske udsigt over Lanzarotes dramatiske og afvekslende natur, inden vi løber ned igen ad et teknisk udfordrende spor.

Inden vi cykler tilbage, holder vi ind ved en kiosk i Caleta de Famara, hvor vi fx kan købe is og sodavand (husk Euro i kontanter).

🚲 12 km + 🏃 14 km 🚲 12 km

👉 Cykelcentret (kort: 8)

18.30 - 20.00 Aftensmad

20.00 - 21.30 Hyggeaften

👉 (sted kommer senere)

Mandag 23/1

7.30 - 8.30 Morgenmad

Hele dagen Fridag: der er ikke nogen trail aktiviteter denne dag, men masser af andre tilbud på Club La Santa.

18.30 - 20.00 Aftensmad

Tirsdag 24/1

7.30 - 8.30 Morgenmad

8.30 - 13.45 "Trail på bjergkammen"



Denne dag tager vi helt til nordspidsen af Lanzarote, hvor vi løber op på bjergkammen, hvor vi nyder udsigten over havet og mod øen Isla Graciosa. Derfra fortsætter vi langs kanten ad små stier, og endelig drejer vi ind i dalen og ender i den hyggelige by Haría. Husk penge til sodavand, kaffe eller en bid mad.

🏃 13 km

👉 Receptionen 🚌 8.30

👉 Haría 🚌 13.00

16.30 - 17.30 Smidighed og afspænding

👉 *Sted tilgår senere*

18.30 - 20.00 Aftensmad

Onsdag 25/1

7.30 - 8.30 Morgenmad

08.30 - 14.30 Løb gennem de sorte lavamarker vest for Mancha Blanca. Vi låner cykel på Club La Santa og cykler til starten på vores trail. Her parkerer vi cyklerne, og starter vores løbetur til vulkankrateret Caldera Blanca, hvor vi løber rundt langs kraterkanten. Husk lidt ekstra tøj, vand og en bid mad.



🚲 12 km + 🏃 10 km + 🚲 14 km

👉 *Cykelcentret (kort: 8)*

18.30 - 20.00 Aftensmad

20.00 - 21.30 Film eller foredrag

👉 *Sted tilgår senere*

Torsdag 26/1

7.30 - 8.30 Morgenmad

8.30 - 13.30 Fra den hyggelige bjergby Femés løber vi op over en bjergryg med enestående udsigt over det sydlige Lanzarote og videre til bjergtoppen Pico Nago, hvor vi gør et lille stop og nyder landskabet. Herfra løber vi ned til havet og gennem en bred dal tilbage til Femés.

I Femés er der en café hvor vi gør holdt inden turen hjem (medbring Euro i kontanter, hvis du vil købe en is eller noget at drikke).

Husk en drikkekop til en overraskelse på turen.

 13 km

 Receptionen 

 Femés  12.45

16.15 - 17.45 Padel tennis turnering for sjov - du er velkommen til at møde op udklædt, bedste udklædning bliver præmieret under middagen.

 Padel tennis banerne (kort: 25)

19.00 - 20.30 Social middag (ej inkluderet i prisen)

 La Plaza restaurant (kort: 45)

Fredag 27/1

7.30 - 8.30 Morgenmad

Formiddag Hjemrejse

Bliv Aktiv

- 1 5-A-Side
- 2 Aquatic-Center
- 3 Stadion/Atletik
- 4 Barpark
- 5 Basketball bane
- 6 Battle Ropes
- 7 Beach volley baner
- 8 Cykelcenter & Cykelværksted
- 9 Body Bike lokale
- 10 Klatrerum
- 11 Boksering
- 12 CrossFit-område
- 13 Danse studie
- 14 Dykkercenter
- 15 Fitnesscenter
- 16 Fodboldbane
- 17 Golf chipping & driving område
- 18 Golf putting green
- 19 Golf træningscenter
- 20 Laguna (Aerobic)
- 21 Minigolfbane
- 22 Nordhallen
- 23 Nordpool 50m
- 24 Petanque
- 25 Padeltennis-baner
- 26 Løbebane
- 27 Slack Lines
- 28 Sydhallen
- 29 Sydpool 50m
- 30 Sports Booking & guides
- 31 Sport Performance Studio
- 32 Squashbaner
- 33 Bordtennis
- 34 Tennisbaner
- 35 The Lawn



- 36 TRX®
- 37 Volcano
- 38 Vandsportscenter

Afslapning

- 39 CLS Arena Disco
- 40 El Lago Restaurant
- 41 Green Bar
- 42 Twister & Hinkebane
- 43 Legeplads
- 44 Børnepool
- 45 La Plaza Restaurant

- 46 Fritidspool
- 47 Udendørsskak
- 48 Play Time
- 49 Pool Bar
- 50 Restaurant Atlántico
- 51 Sports Café
- 52 Torvet (aftenunderholdning)
- 53 Wellness Center
- 54 Behandlingsrum (Wellness)

Services

- 55 Pengeautomat

- 56 Bus stoppested
- 57 Syd konference-center
- 58 Omklædningsrum
- 59 Club La Santa shop
- 60 Nord konference-center
- 61 Konferencerum Jameos
- 62 Læge/ AZ Sport Clinic
- 63 Eventkontor
- 64 Gruppeafdeling
- 65 Frisørsalon
- 66 ITSO Lounge
- 67 ITSO kontor

- 68 Møntvaskeri
- 69 Vaskeservice
- 70 Bagageopbevaring
- 71 Osteo 43 Klinik
- 72 Fotobutik
- 73 Billeje
- 74 Sally Walker (Goodlife)
- 75 Sportsbutik
- 76 Supermarked
- 77 Taxa-holdpladser

- 📶 GRATIS Gæste Wifi: CLS Guest
- 🚫 Club La Santa er røgfrit område (Spørg for særlige rygeområder)
- 🗣️ Venligst respekter ro kl. 24:00-07:00 og vær med til, at støjniveauet også om dagen er på et niveau, der gør det rart for alle at være her.
- 📞 I en nødstilfælde kontakt reception: 9/ 4109/ 4110/+34 928 59 99 99

- ℹ️ Information
- ♿ Spisning
- 🍷 Drikkevarer
- P Parkering
- ♿ Handicap Parking
- 🚑 AED / Hjertestarter
- 🚑 Førstehjælp
- ♿ WC
- ♿ WC (begrænset åbningstid)
- ♿ WC (handicap toilet)
- ♿ WC (handicap toilet) – begrænset åbningstid
- ♿ Fritidspool/Strand/Wellness adgang reduceret mobilitet