

Hallo allemaal,

In deze periode, waarin het jaar zich naar het einde begeeft, mijmert menigeen over een nieuw jaar/ seizoen Wellicht inspireert dit bericht je en sluit je aan!

Voor de 11^e keer wordt de zwemvakantieweek georganiseerd. Deze 11^e keer heeft ons ertoe aangezet om ook de naam te wijzigen in: “Focusweek”. Met gerichte aandacht en op een ontspannen manier werken aan je ontwikkeling als zwemmer/ fietser/ triatleet. We hebben de goede ervaringen van de editie maart 2023 omgezet in een (nog) completer programma. Ben je nu al nieuwsgierig en wil je er meer van meebelevén, [klik dan op deze link](#).

We gaan van 22 tot en met 29 maart 2024 weer naar de kleine havenplaats Puerto de Mogan op Gran Canaria. Samen kijken we vooruit op het openwater- en triathlonseizoen 2024. Voor degenen die dat willen, stellen we realistische doelen en maken we de eerste stappen in de voorbereiding daarop.

Uiteraard is er ook deze keer weer gelegenheid om onder begeleiding 4 fietstochten te maken en zijn er 2 inspiratiesessies met elk een eigen thema. Dit keer staat trainingsopbouw en voeding centraal. Essentiele onderwerpen voor het slagen van sportieve doelen.

Ook voor de meereizende ‘niet- sporter is er meer dan genoeg te doen in Puerto de Mogan. Yoga met als achtergrond de Atlantische oceaan, duiken, wandelen, shoppen in de smalle straatjes of gewoon luieren op et strand.

- We maken weer gebruik van een 4 sterren accommodatie in het dorpje pal aan het strand
- De reissom is inclusief vlucht, vervoer van en naar het vliegveld
- Verblijf in een 2 kamer appartement is op basis van logies.



www.marcelvandertogt.nl

Top Sport Support- Sportlaan 1166 – 2566 NL Den Haag – Mob: 06-29004747 – email:
info@marcelvandertogt.nl

KvK nr: 27260561 – IBAN: NL93 INGB 0004496915- BTW: 0974.05.231

Wat kun je verwachten? Het programma ziet in hoofdlijnen als volgt uit:

- Er zijn 11 zwemtrainingen ingepland;
- Op dag 3 en 6 worden video analyses gemaakt, die individueel besproken worden (met verbetertips die we in de trainingen aanpakken);
- 4 fietstochten onder begeleiding; lokaal kunnen race-/ sportfietsen gehuurd worden.
- 2 inspiratiesessies waarin ervaringen/ tips worden gedeeld door Marcel van der Togt en Lars Møller.
- Vrijheid blijheid en ontspanning;
- Veel plezier beleven;
- De mogelijkheid voor niet sportende reisgenoten om mee te gaan (mochten ze alsnog bv af en toe een training willen, dan kan dat tegen bijbetaling).



Mogelijkheden:

2 kamer appartement

- Investering 2 personen per appartement en trainingsprogramma
€ 1.495,--p.p *
- Investering 2 personen per appartement zonder trainingsprogramma
€ 1.145,--p.p *
- Investering 1 persoon per appartement en trainingsprogramma
€ 1.795,--p.p *

* De reis is **exclusief** annulerings- reisverzekering. 20 kilo ruimbagage is inbegrepen.

www.marcelvandertogt.nl

Top Sport Support- Sportlaan 1166 – 2566 NL Den Haag – Mob: 06-29004747 – email:
info@marcelvandertogt.nl

KvK nr: 27260561 – IBAN: NL93 INGB 0004496915- BTW: 0974.05.231



Bovenstaande prijzen hebben een prijsgarantie tot en met 1 januari 2024. Boek je na 1 januari 2024 dan kan dit gevolgen hebben voor de prijs. Bevestigen van deelname is door een mailbericht over deelname en het doen van een aanbetaling van 40% van de reissom voor 31 december 2023.

Geniet en ontwikkel je als zwemmer/ sporter naar een volgend niveau. Ben je bekend met onze aanpak, sluit dan (weer) aan en ervaar hoe je nog completer wordt als open water zwemmer.

Trainers/ begeleiders van deze week is [Marcel van der Togat](#) en [Lars Moller](#)

Heb je nog vragen schroom niet om dan te bellen.

Tot snel!

Sportieve groet

Marcel van der Togat en Lars Møller

www.marcelvandertogt.nl

Top Sport Support- Sportlaan 1166 – 2566 NL Den Haag – Mob: 06-29004747 – email:
info@marcelvandertogt.nl

KvK nr: 27260561 – IBAN: NL93 INGB 0004496915- BTW: 0974.05.231