THAILAND CYCLE TOURS

Triathlon-Camp bei Thailand Cycle Tours mit Will Clarke

10 Tage · 810 km Radfahren

4 Laufeinheiten · 4 Schwimmeinheiten

Thailand Cycle Tours

x

Will Clarke

Will Clarkes Hintergrund

1

Ein ehemaliger **Profi-Radsportler**, der zehn Jahre lang auf höchstem Niveau aktiv war und für renommierte WorldTour-Teams wie **Leopard Trek, Cannondale-Drapac und Trek-Segafredo** fuhr. Clarke war besonders für seine herausragenden Fähigkeiten im **Prolog und Zeitfahren** bekannt und feierte einen historischen **WorldTour-Sieg bei der Santos Tour Down Under**.

2

Seine Stärke im **Zeitfahren und in Ausreißergruppen** brachte ihm zudem Etappensiege bei der **Tour of Iran, Herald Sun Tour, Tour of Japan, Tour of Austria sowie den Tours of Taiwan und Kumano** ein. Besonders hervorzuheben ist sein beeindruckender **Etappensieg bei der Volta a Portugal**, den er an einem außergewöhnlich heißen Sommertag in Europa errang.

3

Auf internationaler Ebene gewann er **2024 zwei Weltmeistertitel in der Altersklasse 35–39**: die **World Triathlon Long Course Championship in Townsville** und die **Ironman 70.3 World Championship in Taupō**.

4

Nach seiner erfolgreichen Karriere im Profi-Radsport wechselte er zum **Triathlon** und erzielte sowohl auf nationaler als auch internationaler Ebene herausragende Erfolge. Er ist mehrfacher **Tasmanischer Triathlon-Meister** über alle wichtigen Distanzen – vom Sprint bis zur 70.3-Distanz.

5

Heute bringt er seine umfangreiche Wettkampferfahrung in das **Ausdauercoaching bei Ogging Fit** sowie in die Leitung hochwertiger **internationaler Trainingscamps** ein.

Das Camp auf einen Blick

🚴 8 Tage Radfahren
🏊 4 strukturierte Schwimmeinheiten
🏃 4 Laufeinheiten
📍 Bangkok → Hua Hin → Prachuap Khiri Khan → Ban Krut → Chumphon → Sawi → Surat Thani → Cheow Lan Lake → Phang Nga → Phuket
🚴 Ca. 817 km Radfahren
🌴 Tropische Küstenstraßen, ländliche Landschaften, Dschungel- und Bergkulissen
🏊 Schwimmen im Meer + im Cheow-Lan-See
🍽️ Abschiedsessen in Phang Nga
🏖️ Ziel am Nai Yang Beach, Phuket

> Das Camp ist so aufgebaut, dass die **Trainingsbelastung schrittweise gesteigert wird**, während die ersten Tage den Athleten ermöglichen, sich an die **Hitze, Luftfeuchtigkeit und die neue Trainingsumgebung in Thailand** zu gewöhnen.

Tour Route

8 Etappen entlang der Strecke… 🚲

01
Bangkok
Startseite — Mode Sathorn Hotel

02
Hua Hin
Strandstadt & Nachtmarkt

03
Sam Roi Yot
Nationalpark & Kalksteingipfel

04
Prachuap Khiri Khan
Küste, Bucht & Tempel

05
Ban Krut
Strandresort & Wat Tang Sai

06
Chumphon
Ruhetag

07
Sawi
Mangroven & Fischerdörfer

08
Phuket
Ziel — Nai Yang Beach

Tour *Highlights*

10-tägiges Rad- und Triathlon-Trainingslager

Fahren. Trainieren. Anpassen. Thailand erkunden.

Begleiten Sie Thailand Cycle Tours auf ein einzigartiges, zehntägiges Rad- und Triathlon-Trainingslager durch einige der spektakulärsten Landschaften Thailands.

Dieses Camp richtet sich an Athleten, die sich auf Langdistanz-Triathlons oder Rad-Ausdauerwettbewerbe vorbereiten oder ihr Training einfach auf ein neues Level heben möchten. Es verbindet erstklassiges Radtraining, strukturierte Schwimm- und Laufeinheiten sowie die Akklimatisierung an die tropische Hitze mit einer unvergesslichen Radreise quer durch Südthailand.

Das Radfahren steht dabei im Mittelpunkt des Camps.

In zehn Tagen erleben Sie ein abwechslungsreiches Programm: von entspannten Fahrten entlang der Küste und kontrollierten Qualitätseinheiten über lange Ausdauertage und wettkampfspezifisches Training bis hin zur spektakulären Abschlussetappe nach Phuket.

Unterwegs schwimmen Sie im Meer und im beeindruckenden Wasser des Cheow-Lan-Sees, absolvieren Koppelläufe, meistern den berühmten „Jungle Climb“ und lassen das Camp bei einem gemeinsamen Abschiedsessen in Phang Nga ausklingen.

DAY 1-2

Tag 1–2 Ankunft & erste Ausfahrt

Tag 1: Ankunft in Bangkok

Ankunft & Erholung

Das Camp beginnt in Bangkok mit einem entspannten Ankunftstag.

Es ist kein Training geplant.

Der Fokus liegt auf:

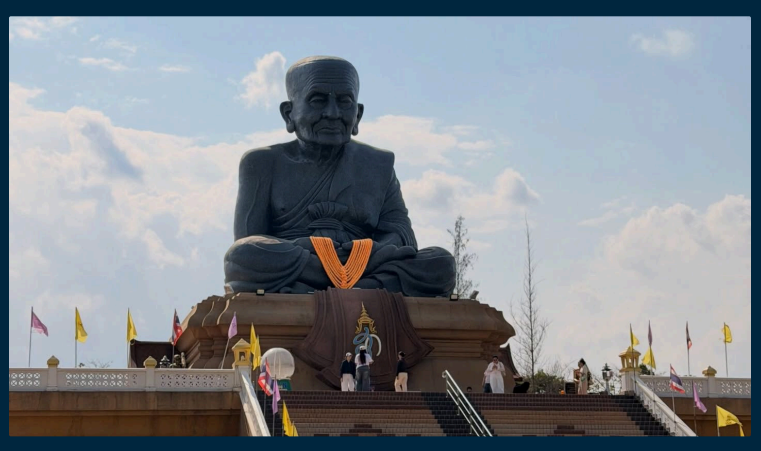
- Erholung von der Reise
- Flüssigkeitszufuhr
- Ausgewogener Ernährung

Gewöhnung an Hitze und Luftfeuchtigkeit

- Kennenlernen der Gruppe
- Vorbereitung auf die kommenden Tage

Übernachtung: Mode Sathorn Hotel Bangkok |

Verpflegung: Nicht inbegriffen (sofern nicht anders angegeben)



Tag 2: Bangkok → Hua Hin

65 km Radfahren + Schwimmen im Meer // 65 km lockere Ausdauerfahrt

Unsere erste Ausfahrt ist bewusst entspannt gestaltet.

Du findest in den Rhythmus des Trainingscamps und beginnst gleichzeitig, dich an das Klima und die Straßenverhältnisse in Thailand zu gewöhnen.

Freu dich auf eine angenehme Ausdauerfahrt auf der ersten Etappe der Strecke nach Hua Hin.

1.500–2.000 m Schwimmen im Meer

Eine lockere Einheit zur Eingewöhnung im Freiwasser.

Der Fokus liegt auf:

- Orientierung (Sighting)
- Geradeaus schwimmen
- Entspannte Atmung
- Sicherheit ohne Beckenwände gewinnen
- Anpassung an die Bedingungen im Meer

Trainingsintensität: Locker

Übernachtung: Loligo Resort Hua Hin + A Fresh Twist By Let's Sea |

Verpflegung: Frühstück, Mittag- und Abendessen

DAYS 3–5

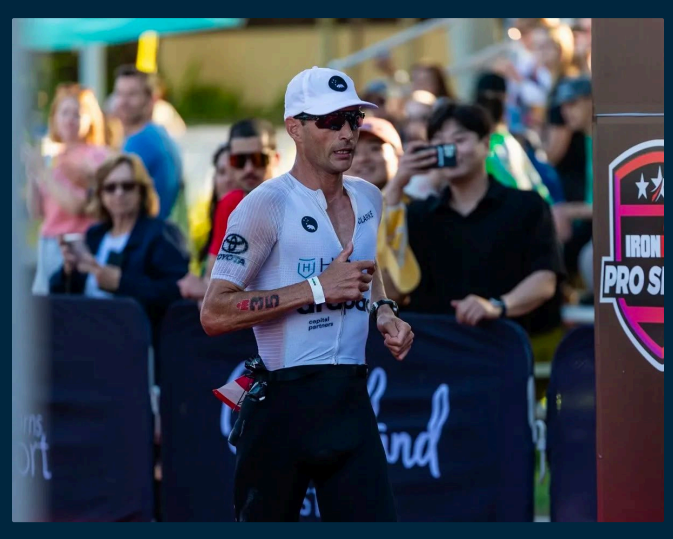
Day 3-5 Thailands Küsten & Nationalparks

Tag 3 – Hua Hin → Prachuap Khiri Khan

115 km Endurance Ride + Easy Brick Run

115 km Ausdauerfahrt

Beginn: 8:00 Uhr



Tag 3 bringt eine deutliche Steigerung des Radtrainingsumfangs mit sich.

Die Einheit bleibt überwiegend im aeroben Bereich; so können die Athleten ihre Ausdauer verbessern und sich gleichzeitig weiter an die klimatischen Bedingungen anpassen.

Es bietet sich reichlich Gelegenheit, Folgendes zu üben:

Gleichmäßiges Pacing

Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme

Effizientes Fahren bei Hitze

Einteilung der Kräfte über eine längere Distanz

20–40 Min. lockerer Koppellauf

Ein kurzer, entspannter Lauf im Anschluss an die Radfahrt. Der Schwerpunkt liegt darauf, ein gutes Gefühl für das Laufen nach einer längeren Radtour zu entwickeln, anstatt eine bestimmte Geschwindigkeit zu erzielen.

Trainingsschwerpunkt: Locker / Ausdauer

Übernachtung: @T Boutique Hotel | Verpflegung: Frühstück, Mittag- und Abendessen

Tag 4 – Prachuap Khiri Khan → Ban Krut

78 km Tempofahrt + mäßiges Meeresschwimmen

Die erste qualitativ hochwertige Radeinheit des Trainingslagers.

Nach einem lockeren Aufwärmen absolvieren die Athleten kontrollierte Tempo-Intervalle, bevor sie die Fahrt im aeroben Bereich beenden.

Dies ist die erste Gelegenheit, gezieltes, intensives Training einzubauen und dabei dennoch kontrolliert zu fahren.

Trainingsschwerpunkt: Moderat

2.000–2.500 m Schwimmen im Meer (moderat)

Eine strukturierte Einheit im Freiwasser, die gleichmäßiges Schwimmen und Übungen zur Orientierung (Sighting) umfasst.

Übernachtung: Baan Grood Arcadia Resort & Spa |

Verpflegung: Frühstück, Mittag- und Abendessen

Tag 5 — Ban Krut → Chumphon

131 km – Entscheidende Ausdauer- und Qualitätseinheit auf dem Rad + kurzes Koppeltraining

Dies ist einer der wichtigsten Radfahrtage des Trainingslagers.

131 km – Entscheidende Radeinheit

Die Ausfahrt kombiniert einen hohen Ausdauerumfang mit kontrollierten, intensiven Belastungsphasen.

Die Athleten erwartet Folgendes:

Lange Einheiten im aeroben Bereich sowie konstantes Tempo bzw. wettkampfspezifische Belastungen

Training der Verpflegungs- und Flüssigkeitsaufnahme

Kraftvolles Fahren trotz zunehmender Ermüdung

Belastungssteuerung unter tropischen Bedingungen

Ziel ist es nicht, die 131 km als Rennen zu fahren.

Vielmehr handelt es sich um einen spezifischen Trainingstag für die Langdistanz, der darauf ausgelegt ist, die Fähigkeit zu entwickeln, über einen langen Zeitraum hinweg effizient und kraftvoll zu fahren.

Kontrollierter Koppellauf (20–30 Min.)

Im Anschluss an die Radfahrt folgt ein kurzer Koppellauf. Der Schwerpunkt liegt darauf, mit müden Beinen einen angenehmen Laufstil beizubehalten und ein Gefühl für die Wettkampfsituation zu entwickeln.

Trainingsschwerpunkt: Wichtige Ausdauereinheit

Übernachtung: Armonia Village Resort & Spa |

Verpflegung: Frühstück, Mittag- und Abendessen

DAY 6

Tag 6: Erholungstag

Easy Swim + Optional Recovery Run

Nach der anspruchsvollen Ausfahrt am fünften Tag wird das Training im Camp bewusst zurückgefahren.

2.500–3.000 m lockeres Schwimmen

Eine längere, aber entspannte Schwimmeinheit mit Fokus auf:

• Technik • Effizienz • Entspanntes Schwimmen im aeroben Bereich • Regeneration • Sicherheit im Freiwasser

20–30 min sehr lockerer Lauf

Ein kurzer Regenerationslauf für Athleten, die sich gut fühlen.

Diese Einheit ist bewusst flexibel gestaltet.

Athleten, die unter Ermüdung leiden, können den Lauf verkürzen oder ganz ausfallen lassen.

Trainingsschwerpunkt: Regeneration

Übernachtung: Armonia Village oder vergleichbar | Verpflegung: Nur Frühstück.

DAY 7–9

Tag 7–9: Mangroven, Seen & der Endspurt

Tag 7: Chumphon – Sawi

80 km anspruchsvolle Radfahrt + moderater Koppellauf (80 km qualitativ hochwertiges Radtraining)

Dies ist die hinsichtlich der Intensität anspruchsvollste Rad-Einheit des Trainingslagers.

Nach einem gründlichen Aufwärmprogramm absolvieren die Athleten mehrere kontrollierte Intervalle im Schwellenbereich, bevor sie wieder in einen aeroben Fahrrhythmus übergehen.

Ziel ist eine leistungsstarke, qualitativ hochwertige Einheit, ohne dass daraus ein Rennen mit maximaler Belastung wird.

Trainingsschwerpunkt: Intensiv

45–60 Min. moderater Koppellauf

Auf das Radtraining folgt ein kontrollierter Lauf in gleichmäßigem Tempo.

Hierbei handelt es sich eher um eine wettkampfspezifische Einheit als um ein weiteres hartes Lauftraining.

Trainingsschwerpunkt: Moderat

Übernachtung: Velaytalay Resort | Verpflegung: Frühstück, Mittag- und Abendessen.

Day 8: Sawi - Surat Thani *(164 km)* BIG BIKE DAY

🚴 *164 km Long Aerobic Ride*

Dies ist die wichtigste reine Ausdauereinheit des Trainingslagers.

Nur Radfahren.

Kein Schwimmen.

Kein Laufen.

Keine Intervalle.

Im Mittelpunkt des Tages stehen:

•Gleichmäßiges Tempo

• Langstreckenausdauer

• Ernährung und Flüssigkeitszufuhr

• Hitzemanagement

• Effizientes Fahren

• Ermüdungsresistenz

Die Athleten haben die Gelegenheit, alle im Trainingslager erlernten Aspekte in einer echten Langdistanz-Ausdauereinheit in die Praxis umzusetzen.

Trainingsschwerpunkt: Lange aerobe Einheit

Übernachtung: S22 Surat Thani Hotel | Verpflegung: Frühstück & Mittagessen.

Tag 9: Surat Thani – Cheow-Lan-See (85 km)

85 km Radstrecke (wettkampfspezifisch) + anspruchsvolles Schwimmen im See

Nach der großen Fahrt am achten Tag verlagert sich der Fokus vom Volumen auf die Rennspezifität.

Der größte Teil der Fahrt bleibt aerob, mit kontrollierten Abschnitten rund um die geplante Rennanstrengung.

Trainingsschwerpunkt: Moderat / Rassenspezifisch

2.500–3.500 m Schwimmen im Cheow-Lan-See

Der Höhepunkt des Schwimmprogramms.

Die Athleten werden schrittweise vom einfachen Schwimmen zu anhaltend starken Aerobic- und Wettkampfabschnitten übergehen.

Die Sitzung bietet eine einzigartige Gelegenheit zum Üben:

Starkes Freiwasserschwimmen

Sichtung unter Druck

Bei Ermüdung die Technik beibehalten

Kontinuierliches Schwimmen

Rennrhythmus

Anpassung an eine völlig andere Freiwasserumgebung

Trainingsschwerpunkt: / Moderat bis Stark

Übernachtung: Phutawan-Floß. Verpflegung: Frühstück, Mittag- und Abendessen.

DAY 10

Tag 10: Letzte Etappe nach Phuket

99 km · 643 Höhenmeter · Anstieg durch den Dschungel

Die Route führt uns durch malerische Landschaften und tropische Gegenden in Richtung Phang Nga.

Das Highlight ist der berühmte:

Jungle Climb

Eine letzte Kletterherausforderung vor einer lohnenden Abfahrt in Richtung Phang Nga.

Die Abschlussetappe ist anspruchsvoll, aber unterhaltsam gestaltet – eine Gelegenheit, das Gelernte in die Praxis umzusetzen, die Landschaft zu genießen und den letzten Tag gemeinsam zu erleben.

Highlights

- Abschlussetappe in Richtung Phuket
- Die berühmte „Jungle Climb“-Herausforderung
- Tropische Dschungellandschaft
- Malerische Umgebung
- Lohnende Abfahrt
- Abschlussessen mit der Gruppe in Phang Nga

Nach dem Mittagessen erfolgt ein etwa einstündiger Transfer zum Nai Yang Beach auf Phuket, wo die Tour gegen 16:00 Uhr endet.

Trainingsschwerpunkt: Ausdauer & Klettern

Verpflegung: Frühstück & Mittagessen.

Ende der Tour: Nai Yang Beach, Phuket (ca. 16:00 Uhr) Ein episches Triathlon-Trainingslager, das von einem ehemaligen Profi-Radrennfahrer und mehrfachen Altersgruppen-Weltmeister im Triathleten geleitet und von einem der führenden Radreiseveranstalter Thailands organisiert wird

Trainingszusammenfassung – Radfahren

Gesamte Radstrecke: ca. 773–817 km

Day	Distanz	Trainingsschwerpunkt
Day 2	65km	🟢 Einfach
Day 3	115km	🟢 Lange Aerobic-Einheit
Day 4	78km	🟠 Tempo
Day 5	131km	🟠/🔴 Wichtige Long-Position / Qualität
Day 7	80km	🔴Hart / Schwelle
Day 8	120-164km	🟢 Lange Aerobic-Einheit
Day 9	85km	🟠 Rassespezifisch
Day 10	99km	🟠 Ausdauer + Klettern

Trainingszusammenfassung – Laufen

4 Läufe während des Trainingslagers, wobei der Regenerationslauf an Tag 6 flexibel gestaltet werden kann.

Day	Dauer	Trainingsschwerpunkt
Day 3	25-35min	🟢 Einfach
Day 5	20-30min	🟠 Kontrollierter Ziegel
Day 6	20-30min	🟢 Erholung / Optional
Day 7	45-55min	🟠 Moderat / Rennspezifisch

Trainingszusammenfassung – Schwimmen

4 Schwimmeinheiten, darunter zwei im offenen Meer und das spektakuläre Schwimmen im Cheow-Lan-See.

Day	Distanz	Trainingsschwerpunkt
Day 2	1,500–2,000m	🟢Easy Ocean
Day 4	2,000-2,500m	🟠Mäßiger Ozean
Day 6	2,500-3,000m	🟢 Erholung
Day 9	2,500-3,500m	🟠/🔴 Kraftvolles Schwimmen im See

Für wen ist dieses Camp geeignet?

Dieses Camp ist ideal für Sportler, die Folgendes möchten:

- Ausdauer für Langdistanz-Radrennen aufbauen
- Sich auf einen Ironman oder einen anderen Langdistanz-Triathlon vorbereiten
- Ermüdungsresistenz durch aufeinanderfolgende Trainingstage entwickeln
- Den Wechsel vom Radfahren zum Laufen trainieren
- Die wettkampfspezifische Radform verbessern
- Sicherheit beim Schwimmen im Freiwasser gewinnen
- Training bei Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit erleben
- Intensives Training mit einem außergewöhnlichen Radabenteuer verbinden

Das Programm ist anspruchsvoll, doch der Schwerpunkt liegt auf intelligentem Ausdauertraining statt darauf, jeden Kilometer als Rennen zu fahren.

Die Athleten sollten sich bei Langstreckenfahrten und der Bewältigung mehrerer aufeinanderfolgender Trainingstage sicher fühlen.

Leistungsumfang & Wissenswertes

✅ Inclusiv

- 9 Übernachtungen in 3–4-Sterne-Hotels inkl. Frühstück
- 6 Abendessen, 8 Mittagessen sowie Snacks und Getränke während der Fahrten
- Trikot, Rucksack & Trinkflasche
- Professioneller Guide & Begleitbus

Optionale Extras:

- Miete eines Rennrads (Carbon oder Aluminium)
- Zusätzliche Übernachtung im Mode Sathorn Hotel in Bangkok
- Zusätzliche Übernachtung im Proud Phuket Hotel oder Howard Johnson by Wyndham Nai Yang Phuket
- Flughafentransfer vom Flughafen Bangkok zum Hotel
- Trinkgelder für Reiseleiter (nach eigenem Ermessen)

📋 Wichtiges

Bitte mitbringen:

- Helm, Radschuhe,
- Pedale, 1–2 Ersatzschläuche
- Persönliche Ausrüstung für Schwimmen/Laufen
- Reiseversicherung erforderlich

Gerne kannst du auch dein eigenes Fahrrad mitbringen. Wir empfehlen jedoch ein Rennrad anstelle eines Triathlonrads, da Rennräder für das Fahren in der Gruppe im Allgemeinen besser geeignet und sicherer sind.

Kontakt

Bei Problemen oder Notfällen während Ihrer Reise wenden Sie sich bitte an:

Sie können uns auch per E-Mail unter info@thailandcycletours.com erreichen.

Thailand Cycle Tours / Ls Sport Thailand Co. LTD 551 Moo 1 Hin Lek Fai, Hua Hin, Prachuap Khiri Khan 77110

E-Mail: info@thailandcycletours.com

Tel.: +66(0) 93 134 4655 (Büro)

Tel.: +66(0) 63 256 7802 (Sirinan Kirch)