

Siam Bike Tours Co. Ltd.
Boat Avenue
49/4 Bandon-Choengthale Road
Thalang, Choeng Thale
Phuket 83110, Thailand

phone: +66 (0) 89 – 7307 441
mail@siambiketours.com
www.siambiketours.com



Triathlon – und Rennrad Trainings Tour – Zäck Attack Tour A, Bangkok – Phuket

LIMITED

Überwältigende Küstenfahrt von der Stadt der Engel zur Perle in der Andamanen See
6 Tage / 5 Nächte / 5 Etappen von 113 bis 200 km / Total 740 km / flach – wellig

**Diese Tour für ambitionierte Triathleten und Radfahrer wird von Siam Bike Tours in
Zusammenarbeit mit der Triathlon Legende Jürgen Zäck durchgeführt.**



- Die Radstrecken können individuell verlängert werden
- 2 – 3 Stärkeklassen auf den Radstrecken
- In der Gruppe wird mit normalem Rennlenker gefahren
Mit Tri Lenker vor oder hinter der Gruppe
- Lauftraining mit Jürgen Zäck
- Schwimmtraining mit Jürgen Zäck
- Spannende Vorträge und interessante Trainingstipps von Jürgen
- Max. 40 TeilnehmerInnen
- Wir sind behilflich bei der Suche nach einem Zimmerpartner
- Vermietung von Canyon Qualitäts Rennrädern

Unsere exotische Rennrad - und Triathlon Trainings Tour führt auf verkehrsarmen Radstrecken entlang dem Golf von Thailand und der Andamanen See bis nach Südthailand zur Insel Phuket. Auf dieser abwechslungsreichen Reise fahren wir vorbei an üppigen Plantagen, grünen Reisfeldern, prachtvollen Tempelanlagen, sowie durch tropischen Dschungel und bizarre Kalksteingebirge. Mehrheitlich radeln wir auf praktisch verkehrsfreien Straßen der Küste entlang und begegnen immer wieder kleinen traditionellen Dörfern. Die meisten Etappenorte liegen an schönen Stränden und laden zum Baden und Relaxen ein. Ein Sporterlebnis der Superlative! Sie übernachten in gepflegten Hotels und Resorts mit Swimmingpool, die oft direkt am Strand liegen.



1. Tag

Anreise Bangkok – Hua Hin

Individuelle Anreise nach Hua Hin. Die Fahrt vom Flughafen Bangkok nach Hua Hin dauert ca. 2 – 2.5 Stunden. Die Kosten für ein Taxi oder einen Minibus betragen ~ THB 3'000 bis 3'400. Die Fahrkosten sind nicht im Tour Preis inbegriffen. Die Teilnehmer beziehen Ihre Zimmer im gepflegten 5* Hilton Hua Hin Resort, direkt am Strand und im Zentrum von Hua Hin gelegen. Am Nachmittag werden die Räder passgenau auf jeden Fahrer eingestellt. Am Abend begrüßen wir Sie im exquisiten Hotel. Sie erhalten von uns alle Informationen über die Tour und erfahren Wissenswertes über unser Gastland. Anschließend wird unser Team Trikot an alle Teilnehmer abgegeben.

2. Tag

1. Etappe, Hua Hin – Prachuap Khiri Khan = 113 km, flach

- **Lauftraining an der wundervollen Uferpromenade**
- **Vortrag Training und Ernährungstipps**

Nach dem reichhaltigen Frühstück fahren wir die ersten 13 km auf der Hauptstraße und dann weiter auf sehr schönen, abwechslungsreichen Nebenstraßen. Zahlreiche Ananasplantagen und Shrimps Farmen prägen das Landschaftsbild. Wir durchqueren den Khao Sam Roi Yot Nationalpark und fahren weiter bis zur verschlafenen Provinzhauptstadt Prachuap Khiri Khan. Auf einem Radweg fahren wir der Uferpromenade entlang zu unserem Hotel, welches direkt am Meer liegt. Die Promenade ist ideal für ein Lauftraining mit fantastischem Blick auf die Bucht von Prachuap. Ganz in der Nähe befindet sich auf einem Hügel ein schöner buddhistischer Tempel. Putzige Javaner Affen und ein spektakulärer Sonnenuntergang warten als Belohnung für den Aufstieg. Abends genießen wir bei einem inbegriffenen Büffet die leckeren, lokalen Spezialitäten.



3. Tag

2. Etappe, Prachuap Khiri Khan – Chumphon = 200 km, leicht wellig

- **Schwimmtraining im warmen Meer oder im Pool**

Die ersten 20 km fahren wir auf Nebenstraßen und dann weiter auf der Hauptstraße. Wir verlassen diese und fahren die letzten 15 km wieder auf der Nebenstraße zum Strand von Haad Ban Krut. Auf weiteren Nebenstraßen fahren wir teilweise direkt am Meer, an Plantagen, Reisfeldern und Palmenwäldern vorbei. Die Topografie dieser abwechslungsreichen Etappe ist leicht wellig. Der weiße Sandstrand von Ao Thung Wua Laen, unser heutiges Etappenziel, befindet sich 15 km außerhalb von Chumphon.

4. Tag

3. Etappe, Chumphon – Ranong = 140 km, wellig

- **Entspannung im Thermalbad**

Nach 16 km erreichen wir die Provinzhauptstadt Chumphon. Danach verläuft die Straße leicht steigend, wellig und kurvenreich. Wir begegnen üppigen Obstgärten und hohen Fächerpalmen. Unterwegs kosten wir von den örtlichen Dim Sum Spezialitäten. Wir passieren den Isthmus of Kra, die engste Stelle der malaiischen Halbinsel. Ranong liegt am Indischen Ozean. Hier beziehen wir das Hotel mit Hot Spa / Thermalbad und Swimmingpool. Das Thermalwasser ist bekannt für seine heilende Wirkung. Wir entspannen uns im Thermalbecken oder im Pool.



5. Tag

4. Etappe, Ranong - Kuraburi = 127 km, wellig

- **Lauftraining um den romantischen See**
- **Frage – und Antwortabend mit Jürgen Zäck**

Wir radeln wir auf der mehrheitlich flachen, teilweise welligen Straße mit Blick auf die bergigen Regenwälder. Die letzten Kilometer bis zum Tagesziel sind leicht ansteigend. Unser Hotel liegt wie eine Oase mitten im Dschungel. Die schöne Hotelanlage ist in einem prächtigen Garten mit einem kleinen See eingebettet und der Swimmingpool lädt zu einem erfrischenden Bad ein. Wir lassen die Stimmung inmitten des immergrünen Regenwaldes auf uns einwirken. Das inbegriffene Schlemmerbuffet, direkt am See, lässt keine Wünsche offen.



6. Tag

5. Etappe, Kuraburi – Phuket = 160 km, leicht wellig

- **Schlussetappe und letzter Tag**

Unsere Schlussetappe beginnt gleich mit einer kurzen Abfahrt. Sie führt uns durch Kautschukplantagen, Kokospalmenhaine und kleine Dörfer. Nach Takuapa erreichen wir die Küste der Andaman Sea. Auf der Hauptstrasse fahren wir unserem Tourziel - Phuket entgegen. Nach 130 km überqueren wir die berühmte Sarasin Brücke und erreichen die größte Insel Thailands. Nach weiteren 30 km gelangen wir an unser Tour Ziel, den Siam Bike Tours Shop, in Choeng Thale / Laguna.

Stolz auf das Geleistete, aber mit etwas Wehmut, dass die erlebnisreiche Triathlon - Rennradreise bereits zu Ende ist, stoßen wir mit einem erfrischenden Getränk auf die Tour an.

Verlängerung oder individuelle Weiterreise



Portrait Jürgen Zack



Jürgen Zäck war über Zwei Jahrzehnte Triathlon - Profi und hat zahlreiche, grosse Erfolge vorzuweisen. Seine umfangreiche Erfahrung aus unzähligen Trainingseinheiten und Wettkämpfen, fliesst in seine neue Tätigkeit als "Coach" ein und trägt so zum Erfolg der betreuten Athleten bei. Jürgen nimmt bis heute noch an Wettkämpfen teil.

Laufbahn

- Erster Triathlon: 1983
- 8 facher Ironman-Sieger (5 x IM Europe in Roth, 2 x IM Austria 1 x IM Australia)
- 11- facher Ironman Hawaii-Finisher u.a. 2 Platz 1997
- Sieger POWERMAN Zofingen 1992
- 3-facher Deutscher Meister
- Schnellster Radfahrer über die IM-Distanz in 4:14:16 Std.
- Deutscher Rekord IRONMAN in 7:51:42 Std.

Zitat Jürgen: Ein guter Trainer erkennt die Welt des Athleten in seinen Augen!

Inbegriffene Leistungen

- 🚲 5 Übernachtungen mit Frühstück
- 🚲 2 x Nachtessen in Prachuap Kiri Khan und Kuraburi
- 🚲 Deutsch- oder englischsprachiger Tour Guide
- 🚲 Vorträge und Trainingstipps von Jürgen Zäck
- 🚲 Team Trikot
- 🚲 Team Rucksack
- 🚲 Team Geldbörse
- 🚲 Trinkflasche 0.75l
- 🚲 Isotonische Getränke und Früchte auf den Etappen
- 🚲 Begleitbus mit Gepäckanhänger und Mitfahrgelegenheit
- 🚲 Minibustransfer Bangkok – Phetchaburi
- 🚲 Nationalpark Gebühren
- 🚲 Reparatur Service
- 🚲 Fotos zum Download
- 🚲 Zusatzversicherung während der Radreise
- 🚲 First Class Rundum Service

Nicht inbegriffene Leistungen (Kosten in Thai Baht pro Taxi)

- 🚲 Mietrad
- 🚲 Transfer Bangkok Airport – Hua Hin, ca. 3'000 bis 3'400
- 🚲 Transfer Phuket Hotel / Airport, ca. 600 bis 900
- 🚲 Freiwillige Trinkgelder
- 🚲 Nicht erwähnte Mahlzeiten
- 🚲 Freiwillige Kasse für Pausen und Mittagessen während 8 Etappen (ca. Eur 40)
- 🚲 Eine allfällige Übernachtung in Phuket ist nicht inbegriffen

Bemerkungen

- 🚲 Der Transport von Radkoffern kann aus Platzgründen Zusatzkosten verursachen