



# Nordic Walking auf Teneriffa

8 Tage Aktiv-Urlaub in der Natur für Einsteiger und Fortgeschrittene



Diese Reise richtet sich an alle, die diese beliebte und gesunde Ganzkörpersportart lieben oder ausprobieren möchten. Egal ob Anfänger oder Profi: Nordic Walking aktiviert gelenkschonend alle Muskeln im Körper, trainiert Ausdauer, Kondition und Beweglichkeit, verhilft zu einer gesunden Körperhaltung und wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus.

Auf unserer Teneriffa Nordic-Walking-Reise genießen Sie die Freuden dieses Sports in atemberaubender und eindrucksvoller Landschaft und stärken sich beim Training an der frischen und sauberen Luft. Die Touren führen durch Wüsten und Wälder, in Gebirge mit duftenden Pinienwäldern, tiefen Schluchten, Vulkankesseln mit bizarr anmutenden Felsformationen und wildromantischen Tälern und an weitläufige Strände fernab vom Massentourismus. Auf allen Touren werden Sie von unserem professionellen Trainer Sascha begleitet. Je nach Ihren individuellen Vorkenntnissen können Sie so Ihr Training und Ihre Bewegungsabläufe optimieren oder sich von Sascha die verschiedenen Nordic-Walking-Techniken zeigen lassen - von der dynamischen Gangart bis hin zum kraftvollen Einsatz der Nordic-Walking-Stöcker.

Sie wohnen im Strandhotel Playa Sur Tenerife direkt am hellen Sandstrand von El Médano. Das kürzlich renovierte 3-Sterne-Hotel liegt direkt am hellen, langen Sandstrand der Playa del Médano. Mit dem Atlantik direkt vor der Tür und dem in 5-10 Gehminuten zu erreichenden Fischerstädtchen El Médano mit zahlreichen Restaurants, Cafés und Tapas-Bars ist das Hotel Ihr idealer Ausgangspunkt für einen gelungenen Aktivurlaub. Freuen Sie sich auf besondere Walkingtouren über die Insel, Spaziergänge am Strand und Streifzüge durch das nahegelegene Naturschutzgebiet Montaña Roja

## Programm:

### 1. Tag: Abflug nach Teneriffa

Transfer zum Hotel, Empfang und Programmbesprechung.

### 2. Tag: Nordic-Walking-Tour im Naturschutzgebiet Montaña Roja

Nach dem Frühstück erhalten Sie eine kurze Einweisung zum korrekten Gebrauch der Nordic Walking-Stöcke mit Hinweisen zur Stocklänge, zur Schlaufeneinstellung und zur gelenkschonenden Technik und Eingewöhnung in den Bewegungsablauf. Auf der sich anschließenden Tour können Sie Ihre erworbenen Kenntnisse gleich in die Praxis umsetzen.

### 3. Tag: Nordic-Walking-Tour zum Pelada-Bergmassiv

Zur Vertiefung unserer Wandertechnik walken wir heute zunächst durch den Ort El Médano und weiter zum Pelada-Bergmassiv. Am Atlantikstrand laufen wir direkt am Meer und genießen die salzige Seeluft. Mit leichten Steigungen bis ca. 100 m geht es dann ca. 8 km durch die Felder zurück. (Walkingzeit: ca. 3 Stunden)

### 4. Tag: Nordic-Walking-Tour im Teide-Nationalpark

Unser Bus bringt uns zum Parador-Hotel im Nationalpark. Auf einer Höhe von 2000 Metern starten wir hier auf dem teils leicht hügeligen Wanderweg entlang des Vulkankessels zu Füßen des Teide-Vulkans. Im Besucherzentrum in El Portillo erfahren wir viel über den Vulkanismus, den Teide-

Nationalpark und die Entstehungsgeschichte der Insel Teneriffa. Anschließend bringt uns unser Bus über die Höhenstraße zurück nach El Médano.

(Walkingzeit: ca. 6 Stunden, Walkingstrecke: ca. 15 km)

#### 5. Tag: Badetag.

Gönnen Sie sich ein erfrischendes Bad im Atlantik oder unternehmen Sie einen Spaziergang zur nahegelegenen Pilgerstätte des heiligen Hermano Pedro.

#### 6. Tag: Nordic-Walking-Tour Vilaflor.

Mit dem Bus fahren wir zunächst nach Vilaflor. Hier gehen wir auf einem flachen Wanderweg auf einer Höhe von 1.500 Metern zu Füßen des Hochgebirges. Auf unserer Strecke werden wir immer wieder mit schönen Ausblicken auf den Süden der Insel belohnt. Am frühen Nachmittag geht es per Bus wieder zurück ins Hotel.

(Walkingzeit: ca. 4 Stunden, Walkingstrecke: ca. 10 km)

#### 7. Tag: Nordic-Walking-Tour Malpaís de Rasca.

Die heutige Tour führt uns zu den Vulkanbergen im Süden der Insel. Dieses aus erstarrten Lavaflüssen bestehende Naturschutzgebiet begeistert durch seine zerklüftete Landschaft, die von einem anderen Planeten zu stammen scheint. Unsere Strecke verläuft in leichtem Auf- und Ab-Tempo durch die zahlreichen Vulkankegel dieser faszinierenden Mondlandschaft.

(Walkingzeit: ca. 3 Stunden, Walkingstrecke: ca. 4 km)

#### 8. Tag: Rückreise.

Transfer zum Flughafen und Rückreise oder Badeverlängerung.

*Änderungen im Programmablauf aufgrund aktueller Gegebenheiten sind vorbehalten. Die Teilnahme an den Walkingtouren erfolgt auf eigenes Risiko.*



#### Eingeschlossene Leistungen:

- Flug ab/bis Deutschland/Österreich/Schweiz\*
- Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- 8 Tage/7 Nächte Hotelaufenthalt im Strandhotel Playa Sur Tenerife mit Frühstück
- Zimmer mit Bad, Telefon, SAT-TV, Mietsafe, Balkon und Meerblick
- Sämtliche Nordic-Walking-Touren inklusive Anfahrt, Reiseleitung und Begleitung durch einen qualifizierten Nordic-Walking-Trainer

**Gruppengröße:** Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen (max. 20 Teilnehmer)

\*Preiszuschläge je nach Abflughafen sind möglich

#### Reise-Nr. 2004

#### Reisepreis:

Pro Person im Doppelzimmer ab € 1.599,--  
Einzelzimmerzuschlag: € 170,--

#### Verlängerungswoche

pro Person im DZ/MB/ÜF € 459,--  
pro Person im EZ/MB/ÜF € 629,--

#### Wichtig!

Da man bei den Ausflügen verschiedene Klimazonen durchläuft, sollte dies in Ihrem Gepäck nicht fehlen: Sonnenschutz mit hohem LSF, Kamera, feste Lauf- oder Walkingschuhe mit Profilsohlen, Windjacke, Pullover, leichte Sportbekleidung, Kopfbedeckung. Eigene Nordic-Walking-Stöcke können mitgebracht werden. Zusätzlich stehen vor Ort kostenlose Stöcke zur Verfügung.



#### Veranstalter:

TTS Teneriffa Touristik Service GmbH  
Dithmarscher Str. 7, 22049 Hamburg  
Tel. (040) 220 14 77, Fax (040) 220 14 80  
E-Mail: [info@tts-touristik.de](mailto:info@tts-touristik.de)  
Website: [www.tts-touristik.de](http://www.tts-touristik.de)