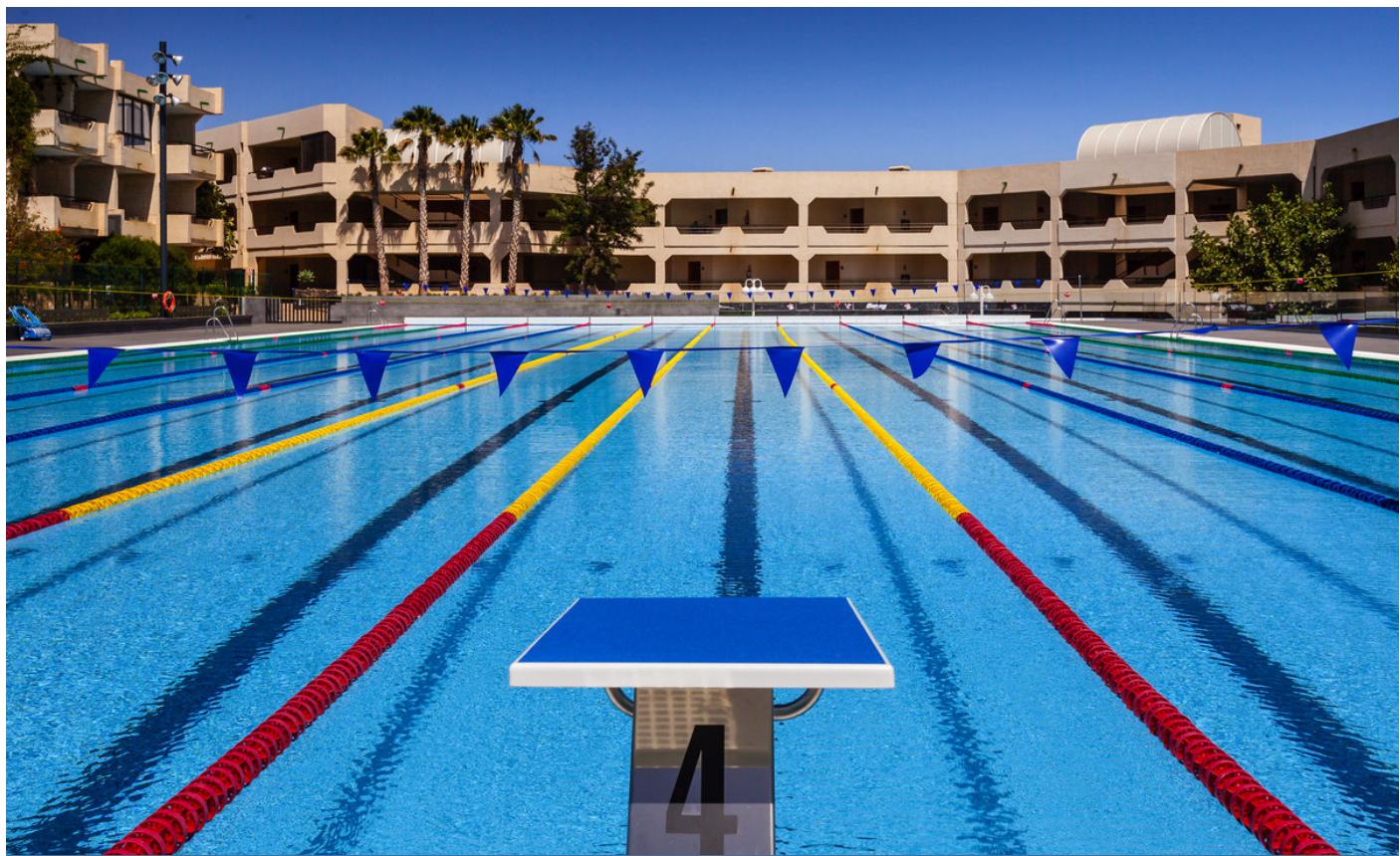


Occidental Lanzarote Mar, un hotel para deportistas y familias activas

El hotel cuenta con una piscina olímpica y las mejores instalaciones deportivas para entrenar en las mejores condiciones



La piscina olímpica es una de las instalaciones más relevantes del hotel.

Redacción

Fotos: Cedidas

Alojarse en un establecimiento exclusivo de cuatro estrellas en una de las principales zonas turísticas de Lanzarote es un lujo al alcance de quién lo desee. Ese lujo se ubica en Costa Teguise, se llama Occidental Lanzarote Mar y perte-

nece al Barceló Hotel Group.

Se trata de un establecimiento ideal para visitar la isla, en familia si se desea o de manera más profesional, a practicar deporte. Resulta el hotel ideal para familias activas y para deportistas que deseen alejarse de todo para entrenar en el mejor lugar posible.

Las instalaciones deportivas del

hotel están además abiertas al público local que tiene posibilidad de comprar abonos para utilizarlas, así como su espectacular piscina olímpica.

Características generales

El Occidental Lanzarote Mar cuenta con 442 habitaciones, entre las que hay dobles, familiares, suite



Las habitaciones son amplias y muy cómodas.

deluxe, así como suite familiar, habitación de hipoxia y Sports Room.

La suite familiar se sitúa entre las más solicitadas por los clientes. Se trata de una suite con un dormitorio de matrimonio y unos espacios, donde están situadas unas literas separadas del dormitorio a través de un store. En el salón principal hay un sofá cama doble de 1.50metros de ancho y dos de largo.

Las Sports Room son suites para deportistas, que cuentan con hidromasaje con circuito de renovación del agua, sauna, zona de entrenamiento, cama, aseo completo, área para almacenamiento de material deportivo, así como una amplia terraza dónde poder entrenar.

La habitación de hipoxia es una habitación doble con colchones con tecnología 'ironman' y acondicionada con un equipamiento que simula las condiciones que se darían al dormir en altitud. Un ordenador se encarga de analizar la concentración de Oxígeno de la habitación y realiza un intercambio de gases que reduce el porcentaje de O₂ simulando así la altitud deseada. Esta habitación es la recomendada para deportistas de resistencia, ya que dormir en altitud durante estancias prolongadas aumenta el hematocrito (porcentaje de glóbulos rojos en sangre), los glóbulos rojos son los responsables de trans-



Las instalaciones comunes están pensadas para toda la familia.

portar oxígeno a todos los tejidos del cuerpo y determinante del rendimiento. Alojarse en esta habitación durante unos días, con un entrenamiento adecuado favorece un mayor rendimiento.

“ La habitación de hipoxia es una habitación doble con colchones con tecnología ‘ironman’ y acondicionada con un equipamiento que simula las condiciones que se darían al dormir en altitud”

Instalaciones deportivas

El Occidental Lanzarote Mar es un hotel pensado para la práctica y el entrenamiento deportivo y sus instalaciones están preparadas para ello. Cuenta, en primer lugar, con una piscina olímpica de 50m de largo y 25m de ancho, 10 calles y con todas las características necesarias para organizar competiciones internacionales. Está climatizada por geotermia, un sistema de climatización que utiliza la energía calorífica de la tierra para calentar agua, lo que asegura una temperatura media de 27°C. En breve contará, además, con una manta térmica que cubrirá la piscina durante las noches, reduciendo la perdida de calor, el impacto al medio ambiente y asegurando los



mejores condiciones incluso en los días más fríos de invierno.

Gimnasio. El gimnasio cuenta con equipamiento para cubrir las necesidades de todos los niveles y tiene cinco áreas diferenciadas: zona de peso libre (con mancuernas, barras y bancos); máquinas sectorizadas (de fuerza como prensa de piernas, bíceps, pectoral, etc); zona de Cardio (cintas de correr, remos, elípticas, bicicletas, etc); crosstraining (box de entrenamiento para entrenamiento tipo Cross training y entrenamiento funcional); simulador Ciclista Bkool que hace posible entrenar las rutas más famosas del mundo compitiendo contra otros ciclistas online; y centro Ciclista, en el que es posible encontrar todo tipo de bicicletas, desde bicicletas de carretera profesionales hasta bicicletas de paseo.

Además, el hotel dispone de un Wellness Centre, abierto a todos los públicos, en que es posible recibir tratamientos relajantes y de estética, masajes, masajes deportivos, hidromasaje y sauna.

Gastronomía

En un hotel de estas características la gastronomía también es un aspecto muy cuidado. El Occidental Lanzarote Mar cuenta con dos restaurantes, uno buffet y uno a la carta, especializado en comida mediterránea e italiana. Además dispone de un snack bar, el bar Coco, situado en la piscina familiar que tiene servicio de todo incluido durante el día. Otras instalaciones son el Bar Timanfaya con animación nocturna; el Bar Atlantida, un Piano bar relajado y el Bar Karma, situado en el área de sólo adultos, dónde pueden disfrutar de una piscina tranquila y cocteles exclusivos.



El hotel cuida cada pequeño detalle.

“ El Occidental Lanzarote Mar es un hotel pensado para la práctica y el entrenamiento deportivo y sus instalaciones están preparadas para ello”

Deporte, familia, lujo, gastronomía, turismo activo y auténtico descanso... todo eso, y mucho más, es posible en el Occidental Lanzarote Mar de Costa Teguise.

1/2 pub