



UTE MÜCKEL
TRIATHLON TEAM

Ausschreibung Feinschliffcamp 29. April – 13. Mai 2018

Das Wichtigste in Kürze

- Triathlon-Trainings-Camp zum gezielten Aufbau der Wettkampfform
- Zwei Wochen vom 29. April – 13. Mai 2018 (Einzelwochen sind buchbar)
- Im Hotel Viva Blue**** in Playa de Muro auf Mallorca
- Geeignet für Triathleten aller Leistungsklassen (Vorkenntnisse in allen Triathlon-Disziplinen sind jedoch sinnvoll und erwünscht)
- Max. 25 Teilnehmer, um fokussierte Arbeit in leistungsgerechten Kleingruppen zu gewährleisten
- Sportliche und Gesamtleitung: Ute Mückel



Die Camp-Inhalte

- Schwimmen:
 - Geleitetes Schwimmtraining mit individueller Techniko-optimierung durch eine Videoanalyse und Trainingsinhalten zum Aufbau und Stabilisierung des Renntempos im 25-m-Sportpool
 - Freiwassertraining: Triathlon-spezifisches Schwimmtraining im Meer mit vielen Tipps und Tricks zu Start, Orientierung, Umschwimmen von Bojen, Schwimmausstieg etc.
- Radfahren:
 - Geführte Radausfahrten in verschiedenen Leistungsgruppen (für Individualisten geben wir auch gerne Routentipps)
 - Gezieltes Kraftausdauertraining im sinnvollen Wechsel mit langen Grundlagenausdauer-einheiten
 - Intervalltraining zur Ausbildung der Wettkampfform
 - Spezielle Radeinheiten mit Begleitfahrzeug – genau das Radtraining, das du zu diesem Zeitpunkt der Vorbereitung brauchst
- Laufen:
 - Geleitete Lafeinheiten in verschiedenen Leistungsgruppen (Techniktraining, Lauf-ABC, Tempoläufe, Intervalltraining und natürlich auch ruhige Einheiten auf den schönsten Strecken der Region)
 - Dem Wettkampfziel entsprechend gesteuertes Koppeltraining
- Sonstiges:
 - Abwechslungsreiches Athletiktraining
 - Wechseltraining als alternative Trainingsform
 - Vorträge (z.B. Wettkampfer-nährung, Tapern, unmittelbare Wettkampfvorbereitung und -taktik)
 - Gemütliches Beisammensein am Abend



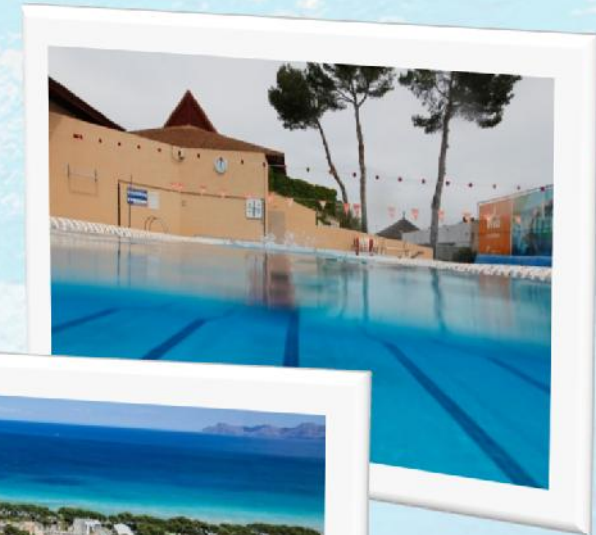
Ein Beispiel-Trainingstag

07:00-08:00 Uhr	Freies Schwimmtraining (optional)
08:00-09:30 Uhr	<i>Frühstück</i>
10:00 Uhr	Geleitetes Radtraining in leistungsgerechten Kleingruppen, 2,5 bis 4 Stunden (je nach Leistungsstand der Gruppe), Inhalt: KA am Berg – mit Begleitfahrzeug
Direkt nach Rad	Koppellauf lang (60 bis 90 Minuten), mittlerer GA1-Bereich, bitte individuell laufen
17:00-18:00 Uhr	Geleitetes Schwimmtraining (inkl. Trockenübungen)
18:30-20:30 Uhr	<i>Abendessen</i>
20:30 Uhr	Vortrag: „Wettkampfernährung“



Die Location

- Hotel Viva Blue**** in Playa de Muro auf Mallorca
- Eines der besten und beliebtesten Triathlon-Trainings-Hotels Europas
- Komfortable Zwei-Zimmer-Apartments mit Balkon und Kochnische
- Exzellente Küche mit breiter Auswahl an frischen und gesunden Speisen sowie vegetarisch-veganen Alternativen
- 25-m-Sportpool mit eigens für uns reservierten Bahnen; bei Schlechtwetter Möglichkeit zur Nutzung eines Indoor-25-Meter-Pools in unmittelbarer Nähe
- Geräumiger und gesicherter Radkeller mit Radservice- und Mietstation (Rennräder von Cannondale ab ca. EUR 105 pro Woche; bei Bedarf bitte direkt buchen unter www.bikesviva.com)
- Wellness-Bereiche, Fitnessstudio und sonstige Sportangebote im Preis enthalten
- Weitere Infos und Impressionen unter <http://www.hotelsviva.com/de/viva-blue>



Die Leistungen im Überblick

- Teilnahme an den oben beschriebenen Camp-Inhalten unter Leitung von Ute Mückel
 - Unterbringung im Hotel Viva Blue**** inkl. Halbpension und Nutzung aller Trainingseinrichtungen
 - Transfer von und zum Flughafen an den An- und Abreisetagen (29.04., 06.05., 13.05.2018), Radtransport nicht inklusive
 - Preise (inkl. Trainingsgebühr, Give-away und USB-Stick):
 - 1 Woche DZ inkl. HP: EUR 950 ... Zusatz-Tag Hotel*: 80€
 - 1 Woche EZ inkl. HP: EUR 1190 ... Zusatz-Tag Hotel*: 109€
- (*jeweils nur 1 Tag vor oder nach der offiziellen Campdauer möglich)
Für Begleitpersonen, die nicht am Camp teilnehmen, reduziert sich der Preis um EUR 200 pro Woche.

Anmeldung und Kontakt

Anmeldung bitte online unter <http://www.utmueckel.de/anmeldung-feinschliffcamp-2018/>



Ute Mückel
Dorfstrasse 18
83131 Nußdorf am Inn
+49 172 2731256
E-Mail: ute@utmueckel.de
<http://www.utmueckel.com/>

Wir haben einen durchdachten Trainingsplan mit aufeinander aufbauenden Einheiten und abgestimmten Ruhetagen erstellt. Daher empfehlen wir die Teilnahme in der ausgeschriebenen Zeit bzw. bei Teilnahme von nur einer Woche eine An- und Abreise am Sonntag. Nur so ist gewährleistet, dass jeder Teilnehmer optimal von allen Trainingsinhalten sowie dem vorgesehenen Trainingsrhythmus profitiert.

Buchungsbedingungen

Ute Mückel unterliegt als Veranstalter bei dieser Reise vereinfachten AGB. Besonders geregelt ist hier der „Rücktritt durch den Reisenden vor Reisebeginn – Rücktrittsgebühren“ (Standard-Gebühren bei Reiserücktritt):

*bis zum 31. Tag vor Reiseantritt 25%
ab dem 30. Tag vor Reiseantritt 40%
ab dem 24. Tag vor Reiseantritt 50%
ab dem 17. Tag vor Reiseantritt 60%
ab dem 10. Tag vor Reiseantritt 80%
ab dem 03. Tag vor Reiseantritt 90% bis zum Tag des Reiseantritts oder bei Nichtantritt der Reise*

Bei Bedarf sollten sich die Teilnehmer über eine Reiserücktritts- oder Auslandsreisekrankenversicherung informieren.