

# Ausschreibung

## Mallorca-Trainingscamp

18. bis 25. Februar 2012

Seite 1 von 5



### Das erwartet Sie!

Trainingslager auf Mallorca? Das kennt man nicht selten mit gewissen Erscheinungen von Trainingsneurotizismus: Stumpfes Kilometerfressen nach dem Viel-Hilft-Viel-Prinzip, Schmerzen leiden wegen permanent falscher Intensitätsabforderungen, kombiniert mit totalem Regenerationsverzicht und dem Ausgeliefertsein rücksichtsloser Gruppendynamik bzw. unsinnigem Risikoverhalten. Das gibt es nicht mit personal sports!

Auf dem Weg in Ihre neue (Radsport-)Saison 2012 in Deutschland ist es unser Ziel, Sie unter professionellen und gleichsam angenehmen Trainingsbedingungen auf Europas Radsportinsel Nr. 1 in Form zu bringen und zugleich Ihr Können zu entwickeln. Unser Berliner Kooperationspartner Pino Touren ist seit Jahren Mallorca-Reiseanbieter und erfolgreicher Rennradvermieter, auf dessen volle Reisekompetenz wir nun freudvoll bauen dürfen. Nach dem Motto „Wer besser werden will, braucht ein intelligentes Training mit ausreichender Zeit zur Erholung – auch und gerade im Trainingscamp!“ nehmen wir mit voller fachkundiger Hingabe und bestmöglicher Unterstützung für Sie erneut die Herausforderung eines neuerlichen Trainingscamps an, nachdem unser letztes Camp 2008 auf Fuerteventura stattfand.

Anstelle der landläufigen „Touren-Trainingslager“ üblicher Radreiseanbieter steht bei unserem Trainingscamp nicht nur individuelle Betreuung auf dem Papier oder dem Etikett. Was wir darunter verstehen und worin im Vergleich die wichtigen Unterschiede liegen wissen und schätzen nicht nur unsere langjährigen Kunden. Schließlich ist selbst unserem Unternehmensnamen in treffender Form die charakteristische Grundhaltung bei unseren Dienstleistungen zu entnehmen. Auch fernab des heimischen Trainingsreviers können Sie sich so in sicheren Händen fühlen, egal ob in unserer SPORT- oder aber PERFORMANCE-Gruppe unter der jeweiligen Leitung von Judith Lotz sowie Inhaber Frieder Uflacker.

Nicht nur ein kalter Winter wartet auf Sie, auch ein tolles Radsportfrühjahr 2012 auf Mallorca... und natürlich wir!

### Informationen im Überblick

Veranstalter	Pino Touren Inhaber: Klaus Kropp, Sigmaringerstr. 26, 10713 Berlin
Sportliche Leitung	personal sports
Sportart	Radsport (Rennrad/Triathlon)
Art der Veranstaltung	Trainingsworkshop, z.T. mit thematischen Kurzseminaren
Personen	8 bis 12 pro Gruppe

# Ausschreibung

## Mallorca-Trainingscamp

18. bis 25. Februar 2012

Seite 2 von 5



Datum, Uhrzeit	Sa, 18.02.2012 Anreise – 20.00 Uhr Begrüßung im Hotel bis Sa, 25.02.2012 Abreise
----------------	--

Ort	Baleareninsel Mallorca Sport Hotel Janeiro, Can Picafort
-----	---

Leitung	Frieder Uflacker Sportwissenschaftler M.A., Radsporttrainer und A-Lizenzfahrer  Judith Lotz Dipl.-Sportwissenschaftlerin, aktive (Bundesliga-)Triathletin
---------	---

# Ausschreibung

## Mallorca-Trainingscamp

18. bis 25. Februar 2012

Seite 3 von 5



Leistungen, Inhalte

### PERSONAL SPORTS

- Organisation und Durchführung des Trainingsbetriebs:
  - o morgendlicher Aktivstart (= lockerer Frühstück)
  - o Radsport-Gruppentraining mit inhaltlichen Trainings- bzw. Übungsschwerpunkten
  - o abendliche Meetings mit Kurzseminaren, Diskussionen, allgemeinen Besprechungen
- paralleles Trainingsangebot für unterschiedliche Leistungslevel
- Flexible Anpassung der Inhalte auf die Bedürfnisse der Gruppe und unter Berücksichtigung der aktuellen Wetterlage, falls nötig Angebot eines Alternativprogramms.
- kostenlose Infoveranstaltung/Besprechung am Mittwoch, den 08.02.2012 um 19.00 Uhr in Göttingen (voraussichtlich im Haus des Sports, Sandweg 5, 37083 Göttingen)

Ein detailliertes/vorläufiges Wochenprogramm des Trainingscamps erhalten Sie gerne auf Anfrage.

### PINO TOUREN

- Reisebuchungen von Hotel und Hoteltransfer
- Mini-Servicepaket: Garage, eigener Haken, Schloss, Service, Pumpstation, Waschstation, Diebstahlversicherung für die Garage
- separate Leistungen bei Bedarf und auf Anfrage:  
Reiseflugbuchung, auf Wunsch auch mit Fahrradtransport und -transfer;  
Rennradmiete bei Pinotouren (Neuräder von Bergamont!);  
erweitertes Service-Paket (Trinkflasche, -wasser, Riegel, Früchte, Radtourenkarte);  
Reiseversicherungen

# Ausschreibung

## Mallorca-Trainingscamp

18. bis 25. Februar 2012

Seite 4 von 5



### Voraussetzungen

- voll funktionstüchtiges Rennrad (eigenes oder gemietet), inkl. Schlauch, Pumpe, Mini-Werkzeug, 2 große Trinkflaschen
- wetterangepasste Bekleidung, Klickpedale und Helm
- stabiler Gesundheitszustand (Sportunbedenklichkeit), bei bestehenden Einschränkungen bitte im Vorfeld direkt an die Kontaktperson wenden, siehe unten
- privater (Auslands-)Krankenversicherungsschutz
- eigenhändig und vor Beginn des Angebots unterschriebene Haftungserklärung (wird per Mail an Sie nach der Anmeldung vorab versandt)
- hinreichender, allgemeiner Ausdauertrainingszustand durch Trainingsaktivitäten ab der Jahreswende 2011/12, z.B. durch regelmäßiges Schwimmen, Laufen, Skilanglaufen, Biken, Spinning etc.

### Hinweise

Unser vorläufiges Wochen-Trainingsprogramm sowie das Formular zur verbindlichen Anmeldung erhalten sie von uns per Mail auf Anfrage bzw. nach Ihrer Online-Registrierung auf unserer HP!

Das Hotel Janeiro verfügt über ein (beheiztes) 25m-Schwimmbecken, dass sich auch zum sportlichen Schwimmen eignet. Für längeres Schwimmen ist eventuell dennoch das Tragen eines Neoprenanzugs sowie einer Schwimmkappe ratsam. Außerdem sind in einem Fitnessraum diverse Indoor-Trainingsgeräte vorhanden (Laufband, Crosstrainer, Krafttrainingsgeräte, Fahrradergometer).

Powertap-Wattmesssysteme können in begrenztem Umfang und auf Anfrage vor Reiseantritt zu vergünstigten Konditionen für nur 50,00 € (statt 80,00 €) pro Woche geliehen werden.

Sollte das Trainingscamp unerwartet z.B. wegen Krankheit Ihrer/s Trainer/in etc. nicht in geplanter Weise stattfinden können, wird für Sie eine Alternative vor Ort gefunden und werden Sie so früh wie möglich durch uns darüber per Email benachrichtigt.

### Kontakt, Fragen

Bei Fragen zu diesem Angebot zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren:

In Sachen sportlicher Ablauf:

[kontakt@personal-sports.info](mailto:kontakt@personal-sports.info)

Tel. 0551 9952414 | 0176 23267913 (Frieder Uflacker)

In Sachen Reise-/Flugbuchung:

[info@pinotouren.de](mailto:info@pinotouren.de)

Tel. 030 86201841 (Klaus Kropp)

# Ausschreibung

## Mallorca-Trainingscamp

18. bis 25. Februar 2012

Seite 5 von 5



### Anmeldung

Allgemein

Die Anmeldung über unser Online-Anmeldeformular kommt einer vorläufigen Reisereservierung gleich.

Für Ihre rechtsverbindliche Reisbuchung erhalten Sie nach der Online-Anmeldung von uns ein separates Dokument per Mail oder per Post.

Voranmeldung

siehe oben unter „Allgemein“

**Frühbucherzeitraum** bis 30. Oktober 2011

**Meldeschluss: 11. Februar 2012**

Nachmeldung

keine Nachmeldungen

Preis(e)

535,00 € pro Person (Doppelzimmerbelegung)

Frühbucher: 490,00 € pro Person

635,00 € pro Person (Doppelzimmer bei Einzelbelegung)

Frühbucher: 590,00 € pro Person

- alle Preise inklusive 19% Mehrwertsteuer
- alle Preise ohne Flug, Fahrradtransport/-miete, Reise-Vers.

Die Rechnungslegung und damit sämtlicher Zahlungsverkehr erfolgt über unseren Kooperationspartner PINO TOUREN.

Weitere Preisinformationen:

BERGAMONT-Rennrad-Mietpreis für 1 Woche: ab 85,00 €

siehe unter <http://www.pinotouren.de/rennrad-vermietung>

Fahrrad-Flugzeug-Transport und Transfer auf Nachfrage für ca. 50,00 € pro Flugstrecke

Reiserücktrittversicherung ab 29,00 €

Extras

1 Flasche CELLAGON T.GO zur gezielten Nahrungsergänzung (= spezielles Pflanzen-Vitalstoffkonzentrat für Sportler)

bei einer verbindlichen Reisebuchung bis zum 20.10.2011

Sanitäranlagen

Hotelanlage