

# **29ER TRAININGSCAMP MALLORCA**

Im Winter 2018/2019 bietet Segelsport Grönwohld erstmalig 29er Trainingsmöglichkeiten auf Mallorca an. Wir sind mit 4 Charterbooten von Januar – April in Palma/Arenal (CNA) vor Ort. Unser Angebot richtet sich an Neueinsteiger bis zum Spitzenteam, dabei schaffen wir Planungssicherheit durch professionelle Trainingscamps als Komplettpaket:

- Segelfertige Charterboote
- Training
- Unterkunft
- Verpflegung
- Betreuung

## **VORTEILE:**

- Kein Logistikstress
- Planungssicherheit hinsichtlich der Termine und Kosten
- Maximale Segelzeit durch Komplettservice vor Ort

## **MATERIAL / BOOTE**

- 29er Charterboote – identisch ausgebaut und top eingestellt von Patrick Böhmer
- Für die Charterboote sind eigene Segel erforderlich, Segel können wir im Vorfeld mitnehmen oder werden im Flieger mitgenommen
- Neues 5.8er Tornado Coachboot garantiert höchste Sicherheitsstandards



## TRAINER

### **PATRICK BÖHMER**

- Trainer seit 18 Jahren
- 3 Jahre Landestrainer Schleswig Holstein – Leistungssegeln Nachwuchs
- 8 Jahre Cheftrainer beim Kieler Yacht-Club
- Trainer A – Lizenz des DSV
- derzeit Trainer der deutschen 49er Nachwuchskader für den Deutschen Segler-Verband

### **ERFOLGE ALS TRAINER**

- 19-mal Deutscher Meister
- Europameisterinnen 29er
- Vizeweltmeisterinnen 29er
- Vizeeuropameister 29er
- Bronze Weltmeisterschaft 29er
- Silber 49er Junioren-Weltmeisterschaft
- Bronze 49er Junioren-Weltmeisterschaft



## TRAININGSINHALTE

Die Trainingsblöcke werden technikorientiert aufgebaut sein. Die Inhalte stimmen wir auf die jeweilige Trainingsgruppe ab. Klares Ziel ist es, mit homogenen Trainingsgruppen zu arbeiten, um die geplanten Inhalte optimal umzusetzen:

<b>Trainingsinhalte Wasser</b>	<b>Trainingsinhalte Land</b>
Speed / Fahrtechnik	Trimm und Einstellungen am Boot Videos / Foto / Demo am Boot
Start / Speed Nachstart	Material – Technik und Einstellung
Handling (vorrangig bei stärkerem Wind)	Standartsituationen 29er/49er mit Lösungsansätzen anhand von Videos (Start, Nachstartphase, Luvmarke, Gate)
Technik Manöver (vorrangig bei Neueinsteigern)	Grundlagentechnik Manöver anhand von Videos / Fotos

## **PALMA - ARENAL / MALLORCA – DAS KOMPLETTPAKET**

### **DAS REVIER**

- Bucht von Palma als top Thermikrevier
- bei Nordlage (Mistral/Tramuntana) ablandige Windverhältnisse – planungssicheres, geschütztes Trainingsrevier
- Bekannt durch die Princess Sofia Trophy

### **UNTERKUNFT / VERPFLEGUNG**

- Gemeinsame Unterkunft in Apartments in Hafennähe
- Unterbringung der Teams in 2-Bett Zimmern
- Sportgerechte Ernährung nach Abstimmung mit den teilnehmenden Teams
- Keine extern festgesetzten Essenszeiten: hohe Flexibilität - maximale Wasserzeit!

### **LANDORGANISATION, BETREUUNG & SERVICE**

- Landorganisation und Betreuung durch eine zusätzliche Person – Trainer kann seine Aufmerksamkeit zu 100% auf das Training richten
- Gute Sportmöglichkeiten durch nahen Fitnessclub
- 29er werden startklar übernommen, kein Aufbauen oder Abbauen – Training vom ersten bis zum letzten Tag!
- Boote stehen im Boatpark der olympischen Segler – Wissenstransfer und Motivation!



### **ANREISE**

- Palma ist von vielen Flughäfen auch im Winter gut erreichbar;
- Flughafentransfer kann nach Absprache übernommen werden
- Taxi zum Hafen fährt ca. 10 min
- Flughafenbus hält in direkter Nähe der Unterkunft

## TERMINE

<b>Block 1</b>	12.01.19 – 19.01.19
<b>Block 2</b>	19.01.19 – 26.01.19
<b>Block 3</b>	26.01.19 – 01.02.19
<b>Block 4</b>	11.02.19 – 15.02.19
<b>Block 5</b>	23.02.19 – 02.03.19
<b>Block 6</b>	11.03.19 – 17.03.19
<b>Block 7</b>	17.03.19 – 24.03.19
<b>Block 8</b>	08.04.19 – 14.04.19

**Weitere Termine auf Anfrage – auch kürzere Zeiträume sind möglich.  
Termine können nach buchbaren Flügen angepasst werden.  
Schlagt uns euren Wunschzeitraum vor, wir sind von Januar bis April vor Ort!**

## PREIS

Komplettpaket Mallorca mit Training, Charterboot, Unterkunft und Verpflegung  
**7 Tage pro Person – 950,00€**



## KONTAKT / BUCHUNG

Bei Interesse, Fragen oder für eine feste Buchung meldet euch per Mail oder ruft einfach an. In einem persönlichen Beratungsgespräch versuchen wir den bestmöglichen Trainingstermin zu finden um homogene Trainingsgruppen für maximalen Fortschritt zu bilden.

**PATRICK BÖHMER**

[info@segelsport-groenwohld.de](mailto:info@segelsport-groenwohld.de)

Telefon: 0173-4203050