

Trainingswochen 2019 auf Mallorca mit neuen J/70!

Ab Januar 2019 bieten SAIL&SURF POLLENZA, die größte deutschsprachige Segelschule im Mittelmeer, zusammen mit Top Coach LUTZ PATRUNKY (America's Cup, Olympia- und Sportboot - Coach) allen J/70 Crews die Möglichkeit, **vor der Saison auf Original-Booten zu trainieren.** SAIL&SURF und LUTZ PATRUNKY sind **offizielle HELGA CUP Trainingspartner.**

Pollensa bietet **perfekte Bedingungen** für Trainingsveranstaltungen auf dem fantastischen Revier einer Bucht, die alle Bedingungen **von Flachwasser bis Schwell** bereithält.

4 neue J/70

Coachboot, Tonnen und Regattazubehör

Schulungsräume mit TV, Whiteboards, etc.

Clubrestaurant · exzellente Küche · Vollpension möglich

Eigene Unterkünfte

Der Standardtermin umfasst **6 volle Trainingstage von Montag bis Samstag**, An- und Abreise sollte Sonntag erfolgen. Alternativ dazu gibt es die Möglichkeit, in freien Wochen **4 Tage** zu trainieren, hier werden die Tage **Donnerstag bis Sonntag** angeboten.

Die Trainingswochen werden zu folgenden Terminen und Preisen zwischen Anfang Januar und Ende März 2019 angeboten:

Alle Preise gelten bei eigener Anreise!

Vor Beginn des Trainings muss ein damage deposit von 500,-€ pro Boot hinterlegt werden.

| Preise pro Boot bzw. 4 Personen/Wohneinheit | | | | | |
|---|------------|----------|-------------|-------------|---------|
| Januar | Datum | Code | Bootcharter | Unterkunft* | gesamt |
| | 7.-12.1. | JW6 JAN1 | 1.368 € | 919 € | 2.287 € |
| | 14.-19.1. | JW6 JAN2 | 1.368 € | 919 € | 2.287 € |
| | 21.-26.1. | JW6 JAN3 | 1.368 € | 919 € | 2.287 € |
| | 28.1.-2.2. | JW6 JAN4 | 1.368 € | 919 € | 2.287 € |
| 4 Tage | 10.-13.1 | JW4 JAN1 | 912 € | 613 € | 1.525 € |
| | 17.-20.1. | JW4 JAN2 | 912 € | 613 € | 1.525 € |
| | 24.-27.1. | JW4 JAN3 | 912 € | 613 € | 1.525 € |
| | 31.1.-3.2. | JW4 JAN4 | 912 € | 613 € | 1.525 € |
| Februar | | | | | |
| | 4.-9.2. | JW6 FEB1 | 1.368 € | 919 € | 2.287 € |
| | 11.-16.2. | JW6 FEB2 | 1.368 € | 919 € | 2.287 € |
| | 18.-23.2. | JW6 FEB3 | 1.368 € | 919 € | 2.287 € |
| | 25.2.-2.3. | JW6 FEB4 | 1.368 € | 919 € | 2.287 € |
| 4 Tage | 7.-10.2. | JW4 FEB1 | 912 € | 613 € | 1.525 € |
| | 14.-17.2. | JW4 FEB2 | 912 € | 613 € | 1.525 € |
| | 21.-24.2. | JW4 FEB3 | 912 € | 613 € | 1.525 € |
| | 28.2.-3.3. | JW4 FEB4 | 912 € | 613 € | 1.525 € |
| März | | | | | |
| | 4.-9.3. | JW6 MAR1 | 1.368 € | 1.000 € | 2.368 € |
| | 11.-16.3. | JW6 MAR2 | 1.368 € | 1.000 € | 2.368 € |
| | 18.-23.3. | JW6 MAR3 | 1.368 € | 1.000 € | 2.368 € |
| | 24.-30.3. | JW6 MAR4 | 1.368 € | 1.293 € | 2.661 € |
| 4 Tage | 7.-10.3. | JW4 MAR1 | 912 € | 667 € | 1.579 € |
| | 14.-17.3. | JW4 MAR2 | 912 € | 667 € | 1.579 € |
| | 21.-24.3. | JW4 MAR3 | 912 € | 667 € | 1.579 € |

*inkl. Endreinigung

Unsere Performance-Option: Privattraining mit Coach LUTZ PATRUNKY

Philosophie und Ablauf

Zu Beginn eines jeden Coachings erstelle ich eine Analyse der aktuellen Leistungsfähigkeit, bezogen auf alle Faktoren, die für erfolgreiches Regattasegeln notwendig sind. Dies beinhaltet alle Bereiche, die sowohl das Boothandling, die Crew und technische und taktische Kenntnisse und sowie eventuell die Fitness.

Im Anschluss an diese Analyse bespreche ich mit den Seglern die angestrebten Ziele und wir legen gemeinsam die zukünftige Vorgehensweise fest.

Das Training auf dem Wasser erfolgt üblicherweise in Blöcken von 2-5 Stunden, abhängig von den Zielen des jeweiligen Tages und den Wetterbedingungen.

Vor und nach dem Segeltraining werden kurze und präzise Vor- und Nachbesprechungen mit dem Team oder einzelnen Crewmitgliedern durchgeführt.



Diese Besprechungen werden durch Video oder Fotomaterial ergänzt. Auf dem Wasser wird mit Funkunterstützung gearbeitet.

Außerdem erhalten die Teams auf Wunsch spezielle Trainingsprogramme, um die jeweilige Fitness zu verbessern oder sich sportgerecht zu ernähren.

Nach jedem Trainingszyklus erhalten die Teams eine Zusammenfassung der Ergebnisse mit Analysen und Merklisten.

Die Kosten für das Coaching/Training mit LUTZ PATRUNKY bei bis zu 4 Booten an einem Termin betragen pauschal 3.990,-- € für 6 Tage, bzw. 2.660,-- € für 4 Tage.

(Darin enthalten sind sämtliche Kosten für Lehrmittel, Motorboot, Schulungsraum und sonstige Reise-Spesen.)

Weitere Option: Training mit eigenem Coach, bitte in diesem Fall ein individuelles Angebot für die dadurch entstehenden Zusatz-Kosten bezgl. Motorbootcharter, Benzin, Tonnen und Schulungsraum anfragen.

Informationen und Buchungen über:

SAIL&SURF POLLENZA
TEL.: 0034 971 865 346
Web: <http://www.sailsurf.de>
E-mail: info@sailsurf.de

Patrunky SAILRACING
LUTZ PATRUNKY
TEL. 0171 262 51 37
Web: <http://www.Patrunky.de>
Email: me@thesailcoach.com