



Mindmover Triathloncamp

Start in eine gute Saison

24. bis 26. April 2020

blumau.com



ÜBER DIE VORTRAGENDEN

Mag. Gerald Dygryn

- Schwimm- und Triathlontrainer mit über 20 Jahren Erfahrung
- 5 facher Ironmanfinisher
- Ehemaliger Sportdirektor des ÖTRV (österr. Triathlonverbandes)
- Delegationsleiter des ÖTRV bei den Olympischen Spielen in Athen (mit Gold für Österreich)
- Vortragender auf der Uni Wien und der Trainerausbildung auf der BSPA
- Trainer von über 20 österreichischen Meistertiteln sowie einigen internationalen Erfolgen (EM Silber für Eva Wutti)
- Ehemaliger Chefedakteur des Finisher Magazins
- CEO und Headcoach von GDT Sportconsulting - www.gdt.at

Wolfgang Seidl, MBA

- Akad. Mentalcoach (Uni Salzburg)
- Coaching Erfahrungen mit unterschiedlichen Unternehmen und Organisationen
- Mehrfacher Ironman-Finisher
- Ironman WM Hawaii-Finisher, Ironman 70.3 WM Florida-Finisher
- Sieger des weltweit härtesten Halb Ironman „AXTRI“ in Norwegen
- Erfolgreicher Finisher der härtesten Mountainbike Etappen Rennen der Welt – Transrockies in Canada – Cape Epic in Südafrika
- Mentalcoach erfolgreicher Sportlerinnen und Sportler (z.B. Michi Weiss – mehrfacher Ironman Sieger; uvm.)
- Offizieller Mentalcoach von IRONMAN Austria und der Austrian Trail Running Association

ZEITPLAN:

Freitag 24. April:

17 Uhr	Begrüßung
17.30 Uhr	Lauftechnik
19 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20.30 Uhr	Vortrag: Mentaltraining – was ist das und was soll das?

Samstag, 25. April:

7 Uhr	Funktionelles Warm Up Schwimmen
7.45 Uhr	Schwimmtraining
9 Uhr	Frühstück
10.30 Uhr	Workshop Mentaltraining
15 Uhr	Radtechnik
16 Uhr	Wechseltraining (mentale und körperliche Vorbereitung)
18.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
20 Uhr	Frage & Antwort

Sonntag, 26. April:

7 Uhr	Frühstück
9 Uhr	Mentale Wettkampfvorbereitung
10.30 Uhr	Einrichten der Wechselzone und anschließender Minitriathlon inkl Analyse
12 Uhr	Ende des Camps

Jede/r Teilnehmer/in ist für sich selbst verantwortlich und muss vor Ort einen Haftungsausschluss unterzeichnen.

Termin: Freitag, 24. bis Sonntag, 26. April 2020

Übernachtung:

€ 335,00 pro Person im Doppelzimmer Kunsthaus für 2 Nächte
mit allen Inklusivleistungen sowie dem Trainingsprogramm und Goodies

Einzelzimmerzuschlag: € 30,00 pro Person/pro Nacht auf Anfrage.
Exklusive Kur- und Nächtigungsabgabe, inklusive Mehrwertsteuer.

So viel inklusive:

Halbpension mit Frühstücks- und Abendbuffet, Eintritt in die weitläufige Bade-, Thermal- und Saunalandschaft, Badetasche gefüllt mit Badetüchern und Bademantel, Sport- und Freizeitprogramm.

Triathloncamp für Tagesgäste:

€ 250,00 pro Person
Inklusive Camp, Goodies, Tageseintritt Therme, Frühstück am Samstag,
Abendessen am Freitag und Samstag

Information, Anmeldung & Reservierung:

Anmeldung unter:

www.gdt.at/camps/camps

Bei Fragen wenden sie sich bitte direkt an Gerald Dygryn 0676 / 660 40 05
oder per Mail office@gdt.at

Bei der Anmeldung bitte 120 Euro an GDT - Gerald Dygryn,
IBAN: AT58 2020 5010 0001 7143, überweisen

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, um sich Ihren Trainingsplatz zu sichern.