

10 MONATE.
EIN ZIEL.

ÖTZTALER 2027

INDIVIDUELLES COACHING
•

TRAININGSCAMP IN SÖLDEN
•

ÖTZTALER RENNWOCHE
•

FIXER STARTPLATZ
•

MAXIMAL 15 ATHLETEN

DAS KONZEPT

DEIN WEG ZUM ÖTZTALER 2027 mit FIXEM STARTPLATZ

Ein hochwertiges Gesamtprogramm für Radathleten, die den Ötztaler nicht dem Zufall überlassen wollen. Coaching, Leistungsdiagnostik, Camp und Rennvorbereitung greifen über zehn Monate ineinander.

INDIVIDUELLES COACHING	Individuelle persönliche und strukturierte Vorbereitung auf Basis deiner Ziele, Leistungsdaten, Trainingszeit und deines Alltags. Training und Ernährung abgestimmt auf dich und deine Ziele.
PERFORMANCE Tage in Sölden	05.–11.07.2027, 6 Nächte in der Sportlers Lodge Sölden. Ötztaler-spezifisches Training, Fahrtechnik, Pacing, Ernährung und Workshops.
ÖTZTALER RENNWOCHE	25.–30.08.2027, 5 Nächte in der Sportlers Lodge Sölden. Finale Vorbereitung und private yessport Selbstverpflegungsstationen im Kühtai und Brenner.
EXKLUSIVE GRUPPE	Maximal 15 Athleten. Bewusst klein gehalten, damit persönliche Betreuung und individuelle Rennstrategien möglich bleiben.

DAS ZIEL

Am 29. August 2027 sollst du nicht improvisieren müssen. Training, Pacing, Ernährung und Rennstrategie werden vorher aufgebaut, getestet und auf dich abgestimmt.

BAUSTEIN 1

DAS COACHING

Die Basis ist eine durchgängige, individuelle Trainingsplanung. Die richtigen Trainingsreize, ausreichende Regeneration und eine passende Ernährung sollen deine Leistungsentwicklung gezielt vorantreiben.

- Individuelle Trainingsplanung: nach Zielsetzung, Leistungsniveau, Trainingshistorie, verfügbarer Zeit und Alltag.
- Periodisierung über den Betreuungszeitraum: von der allgemeinen Vorbereitung bis zur wettkampfspezifischen Ötztaler-Phase.
- 4-6 Leistungsdiagnostiken (Leistungspowertests) inklusive: zur objektiven Überprüfung deiner Entwicklung und Anpassung der Trainingsbereiche.
- Analyse und Feedback: zu Training, Wettkampf und Leistungsentwicklung.
- Individuelle Trainingsbereiche: und klare Intensitätsvorgaben.
- Trainingssteuerung: mit Grundlagen-, Schwellen-, VO2max-, Kraft- und wettkampfspezifischen Reizen.
- Ernährung im Sport: Basisernährung sowie individuelle Strategie für Training und Wettkampf.
- Ötztaler-Pacing: für Kühtai, Brenner, Jaufen und Timmelsjoch.
- Erarbeitung deiner Rennverpflegung: Kohlenhydrate, Flüssigkeit, Natrium, Carbo-Loading und Rennfrühstück.
- yessport App & Athleten-Campus: Wissen, Videos, Tools und coachingrelevante Inhalte.

MEIN COACHING-ANSPRUCH

Die Planung soll zu deinem Leben passen und gleichzeitig klar genug sein, dass du weißt, warum du welche Einheit absolvierst. Deine Entwicklung wird regelmäßig überprüft und nicht nur nach Gefühl gesteuert.

COACHING-PAKETE

ZWEI WEGE. EIN ZIEL. DEIN COACHING

Beide Pakete sind individuell und auf deine Ötztaler-Vorbereitung ausgerichtet.

PERFORMANCE PLUS

399 € / Monat (459 € inkl. Diagnostiken)

Für maximale Betreuung

- individuelle Trainingsplanung
- laufende Analyse und persönliches Feedback
- enge Coaching-Nähe und persönlicher Austausch
- Coaching-Themen individuell mit mir
- laufende Anpassungen der Trainingsplanung bei Bedarf
- 4 Leistungsdiagnostiken (Leistungspowertests) inklusive
- Pacing, Ernährung und Wettkampfvorbereitung

PERFORMANCE SYSTEM

299 € / Monat (359 € inkl. Diagnostiken)

Für selbstständigere Athleten

- individuelle Trainingsplanung
- laufende Analyse und Feedback relevanter Einheiten
- Coaching-Themen selbstständig über den Athleten-Campus
- keine laufenden Anpassungen innerhalb der Trainingswoche
- 4 Leistungsdiagnostiken (Leistungspowertests) inklusive
- Pacing, Ernährung und Wettkampfvorbereitung über den Athleten-Campus und über das CAMP im Juli

ANMERKUNG PERFORMANCE SYSTEM/PLUS COACHING: Der wesentliche Unterschied liegt in der Coaching-Nähe: Coaching-Themen werden im System-Coaching selbstständig über den Athleten-Campus erarbeitet und die Trainingsplanung wird nicht laufend innerhalb der Woche angepasst.

ZUSAMMENARBEIT

WAS ICH VON DIR ERWARTE

Premium-Coaching funktioniert nur, wenn Trainingsplanung, Daten und Rückmeldung zusammenkommen. Deshalb gehören klare Spielregeln zur Zusammenarbeit.

- Training dokumentieren: Einheiten mit den notwendigen Leistungs- und Trainingsdaten aufzeichnen und zeitnah synchronisieren.
- Ehrlich kommunizieren: Krankheit, Beschwerden, außergewöhnliche Müdigkeit, Zeitprobleme oder relevante Abweichungen rechtzeitig melden.
- Vorgaben umsetzen: Intensitäten, Belastungen und Regenerationstage bewusst und bestmöglich einhalten.
- Leistungsdiagnostiken durchführen: vereinbarte Tests und notwendige Rückmeldungen fristgerecht erledigen.
- Eigenverantwortung übernehmen: Training, Ernährung und Regeneration im Alltag konsequent umsetzen.
- Planbarkeit schaffen: wichtige berufliche, familiäre oder sportliche Termine rechtzeitig bekannt geben.
- Athleten-Campus nutzen: vorgesehene Inhalte und Coaching-Punkte entsprechend deiner Coaching-Stufe bearbeiten.
- Gesundheit ernst nehmen: bei Krankheit, Schmerzen oder medizinischen Problemen nicht gegen die Planung trainieren.

GEMEINSAME VERANTWORTUNG

Ich liefere Struktur, Planung, Analyse und die sportfachlichen Entscheidungen. Du lieferst ehrliche Daten, konsequente bestmögliche Umsetzung und rechtzeitige Rückmeldung.

UNTERKUNFT

SPORTLERS LODGE SÖLDEN

Die gemeinsamen Trainingstage vom 05.-11.07.2027 finden in der Sportlers Lodge Sölden statt. Die Unterkunft ist die gemeinsame Basis des gesamten Vor-Ort-Programms.



- Top-Lage in Sölden: gemeinsamer Ausgangspunkt für die Trainingseinheiten.
- Frühstück: während des Camps und Rennwoche.
- Sportgerechte Nachmittagsverpflegung: während der Trainingstage vom 05.-11.07.2027
- Sky Spa & Infinity Pool: sowie großzügige Wellnessbereiche.
- 400 m² Gym: laut Hotelangaben.
- Bike-Storage: und sportorientiertes Umfeld.
- https://www.sportlers.at

BAUSTEIN 2

DIE PERFORMANCE VORBEREITUNGSTAGE IN SÖLDEN

05.–11. Juli 2027 | 6 Nächte | Sportlers Lodge Sölden | maximal 15 Athleten

Die Trainingstage sind der zentrale Ötztaler-spezifische Trainingsblock.

- 4 bis 6 Trainingseinheiten: abhängig von Witterung, Leistungsniveau und sinnvoller Belastungssteuerung.
- Drei lange Schlüssel-Einheiten: Kühtai, Timmelsjoch und eine weitere lange Ötztaler-spezifische Einheit.
- Streckenspezifisches Training: mit individueller Leistungssteuerung und Pacing.
- Ernährung unter Belastung: Die erarbeitete Wettkampfernährung wird praktisch getestet.
- Fahrtechnik: Bremsen, Kurven, Linienwahl, Körperposition und effizientes Abfahren (am Regenerationstag).
- Workshops: zu Pacing, Ernährung, Carbo-Loading, Fahrtechnik und den letzten Wochen bis zum Rennen.
- Athletenbesuch + Fragerunde: Programmpunkte sind geplant; finale Zusage vorbehalten.

QUALITÄT VOR STARREM WOCHENPLAN

Die konkrete Durchführung richtet sich nach Wetter, Sicherheit und Trainingsbelastung. Ziel ist nicht, möglichst viele Kilometer zu sammeln, sondern die entscheidenden Ötztaler-Reize kontrolliert zu setzen.

ATHLET | EINZELZIMMER
1.230 € + fixen Startplatz (Anmeldegebühr fällt noch an)

BEGLEITPERSON | inkl. Frühstück + NM-Jause
210 € (kein Startplatz, keine Campteilnahme)

COACHING und Betreuung in der Vorbereitungswoche
1.060 €

Die Kurtaxe wird zusätzlich berechnet. Sie beträgt Euro 5,- pro Person und Nacht und ist vor Ort zu zahlen.

Bei weniger als 10 Teilnehmer finden die Vorbereitungstage vom 05.-11.07.2027 als light-Vorbereitungstage statt. Es werden 2 gemeinsame Tage mit Workshops und gemeinsamer Ausfahrt anstelle der 6 Tage durchgeführt. Der Cochingaufwand reduziert sich dann von 1.060 € auf 360 €. Die Kosten für die Unterkunft bleiben die selben.

BAUSTEIN 3

DIE ÖTZTALER RENNWOCHE

25.–30. August 2027 | 5 Nächte | Sportlers Lodge Sölden

In der Rennwoche zählen Erholung, klare Abläufe und eine Rennstrategie, die bereits vorher getestet wurde.

- 5 Übernachtungen: in der Sportlers Lodge Sölden inklusive Frühstück.
- Frühstück am Renntag: ein großer Teil des Angebots wird laut Vereinbarung bereits ab 04:00 Uhr bereitgestellt.
- Finales Pacing: für Kühtai, Brenner, Jaufen und Timmelsjoch
- Finale Ernährungsstrategie: inklusive Carbo-Loading, Rennfrühstück, Kohlenhydraten, Flüssigkeit und Natrium
- Wetter, Bekleidung und Material: werden in die finale Rennplanung einbezogen.
- Rennbesprechung: mit den letzten organisatorischen und sportlichen Punkten.

PRIVATE YESSPORT SELBSTVERPFLEGUNG

Am Renntag sind zwei private yessport Selbstverpflegungsstationen vorgesehen: KÜHTAI und BRENNER. Die persönliche Verpflegung wird im Vorfeld abgestimmt und vorbereitet. Ziel sind schnelle, planbare Stopps ohne unnötig lange Unterbrechung.

ATHLET | EINZELZIMMER (Frühstück)
1.325 €

BEGLEITPERSON (Frühstück)
75 €

COACHING 2 Tage inkl. Privater Verpflegungstationen
265 €

Carbo-Loading Add-on: In Abstimmung mit dem Hoteleigentümer bietet das Restaurant in den drei Tagen vor dem Bewerb eine kleine zusätzliche Karte mit speziellen kohlenhydratreichen Speisen, z. B. Nudel- und Reisgerichten.

Die Kurtaxe wird zusätzlich berechnet. Sie beträgt Euro 5,- pro Person und Nacht und ist vor Ort zu zahlen.

ÖTZTALER PERFORMANCE 2027

DEINE VORBEREITUNG. DEIN RENNTAG.

Das Programm verbindet zehn Monate individuelle Leistungsentwicklung mit einer spezifischen Vorbereitung in Sölden. Jeder Baustein hat eine klare Aufgabe: Leistungsfähigkeit aufbauen, Rennanforderungen praktisch trainieren und am Renntag einen vorher erarbeiteten Plan umsetzen.

- individuelles Coaching: mit strukturierter Trainingsplanung und regelmäßiger Analyse.
- alle erforderlichen Leistungsdiagnostiken (Leistungspowertests): zur objektiven Steuerung deiner Entwicklung.
- Ernährungsstrategie: für Basisernährung, Training und Wettkampf.
- Individuelles Ötztaler-Pacing: für die entscheidenden Anstiege.
- Performance Trainingstage in der Sportlers Lodge Sölden: mit 4–6 Trainingseinheiten und drei langen Schlüssel-Einheiten.
- Ötztaler Rennwoche: mit finaler Rennvorbereitung und der Unterkunft (2 Fahrminuten vom Start)
- Private yessport Selbstverpflegung: am Kühtai und Brenner am Renntag.
- Maximal 15 Athleten: für eine persönliche und hochwertige Betreuung.

Wichtige Hinweise zum Startplatz

- Startplatz: Pro gebuchtem Zimmer steht maximal ein garantierter Ötztaler-Startplatz zur Verfügung. Der fixe Startplatz ist gekoppelt am Performance Camp im Juli sowie der Unterbringung über den Ötztaler Radmarathon.
- Registrierung: Jeder Teilnehmer muss sich selbst fristgerecht regulär für die offizielle Ötztaler-Verlosung registrieren. Ohne Registrierung kein garantierter Startplatz.
- Startgebühr: Die offizielle Startgebühr ist nicht im Paketpreis enthalten und wird vom Athleten selbst bezahlt.

10 MONATE. EIN ZIEL. ÖTZTALER RADMARATHON 2027.

Wenn du wissen möchtest, ob einer der maximal 15 Plätze zu deinem Ziel und deiner aktuellen Situation passt, schick mir dein Ötztaler-Ziel, deinen aktuellen Leistungsstand und wie oft du derzeit pro Woche trainierst. Michael Flir | Radcoach | yessport