

# Eventinfo



Neu: Das Vorevent zum Stadtwerke-Triathlon!

## 1. Göttinger Probetriathlon

Triathlon als Ganzes erfahren und üben

Seite 1 von 4

### Das erwartet Sie!

Worin liegt der besondere Reiz, die spezielle Herausforderung vom Triathlon? Im Ganzen: Es ist die dynamische Einheit der drei unmittelbar aufeinander folgenden Sportarten, verbunden durch ebenso dynamisch fließende Übergänge, also das Wechseln, der sogenannten vierten Disziplin. Was bei Triathlonaktiven soweit weithin eigentlich klar ist, findet in der praktischen Vorbereitung indes oft wenig Beachtung. Hier halten allein die logistischen (Un-)Möglichkeiten in der Trainingsvorbereitung oft gänzlich davon ab, für Triathlon ein gutes Gespür zu bekommen, nämlich für das Ganze, für die Einheit aller im Triathlon vereinigten Bewegungen.

Mit dem 1. Göttinger Probetriathlon (05.08.2017) gibt es nun erstmals eine Gelegenheit, dieses herrliche und gerade für Einsteiger\_innen häufig als recht komplex empfundene Triathlonerlebnis greifbar werden zu lassen.

Bis zu zweimal kann man sich auf den originalen und je nach persönlichem Können hierzu bewusst unterschiedlich stark verkürzten Strecken und Arealen des späteren Göttinger Triathlons (27.08.2017, [www.triathlon-goettingen.de](http://www.triathlon-goettingen.de)) in ausgiebiger Weise probieren. Der Probetriathlon findet im Freibad Brauweg, den nahezu originalen Wechselwegen zum und durch den Jahnstadion-Parkplatz sowie auf Abschnitten der entsprechenden Rad- und Laufstrecke statt. Ergänzend zu den sehr wertvollen Erfahrungen des eigenen praktischen Tuns und persönlich gewonnenen Eindrücken für den gesamten Triathlonablauf wird zudem gezieltes Feedback und nützliches Wissen durch triathlonerfahrene Trainer bzw. Sportwissenschaftler vermittelt. Für das teils auch individuell bezogene, vor allem beim Schwimmen und Wechseln beobachtete (Technik-)Feedback, wird gleich nach dem ersten kompletten Probelauf bewusst genügend Raum gegeben (Reflexionsphase). Danach kann nochmals ein Probedurchgang des Mini-Triathlonformats in Angriff genommen und dabei zuvor Gelerntes sogleich umgesetzt oder weiter verfestigt werden.

Also dann "Sport frei" bis zum Göttinger Probetriathlon – und:

Ab dem 10. August können Sie nun auch noch die Triathlonschule besuchen (mehr Info unter Gruppenangebote)!

### Alle Details.

Veranstalter	personal sports
Sportart	Triathlon: Schwimmen, Radfahren, Laufen
Art der Veranstaltung	Kurzevent/Probetriathlon
Personen	mindestens 6 (Frauen & Männer) Niveau: alle bzw. für Jedermann und -frau
Datum, Uhrzeit	Samstag, 05.08.2017 – 9.30 Uhr bis ca. 12.00 Uhr
Ort	Parkplatz am Jahnstadion   Sandweg, 37083 Göttingen (hier befindet sich die spätere/beaufsichtigte Wechselzone)
Leitung	Frieder Uflacker, Sportwissenschaftler M.A. Guido Jonscher, Sportwissenschaftler M.A.

Neu: Das Vorevent zum Stadtwerke-Triathlon!

## 1. Göttinger Probetriathlon

Triathlon als Ganzes erfahren und üben

Seite 2 von 4

Leistungen, Inhalte

Sportwissenschaftlich begleitetes Triathlontraining im kompletten Triathlonformat, d.h. in der typischen Abfolge von Schwimmen, Radfahren und Laufen.

### WICHTIG:

Der Probetriathlon ist eine Trainingsveranstaltung und dient ausschließlich persönlichen Trainings- bzw. Übungszwecken. Es handelt sich um KEINEN Wettbewerb und es erfolgt KEINE Zeitnahme, es gibt KEINE Ergebnisse und das Radfahren sowie Laufen findet in selbständiger, alleiniger und eigenverantwortlicher Weise im öffentlichen Verkehrsraum gemäß der StVO statt.

Für den Probetriathlon wird Folgendes vorgehalten und geboten:

- ▶ Rahmengebende Organisation zur Durchführung eines kompletten Triathlonformats (einzelne Disziplinen können dabei aber je nach eigenen Vorstellungen weggelassen werden);  
Vorhalten von jeweils zwei unterschiedlich stark verkürzten Rad- und Lauf-Streckenabschnitten auf Teilen der Originalstrecken;  
gekennzeichnete Wege zur bzw. in der Wechselzone
- ▶ unterstützende Streckensicherung im erweiteren Bereich der Wechselzone soweit dazu befugt
- ▶ dauerhaft beaufsichtigte Wechselzone (ohne Haftungsübernahme, Wertsachen sollten z.B. in Spinten verwahrt werden > im Jahnstadion oder Freibad)
- ▶ Sportwissenschaftliches Feedback insbesondere bzgl. Schwimm- und Wechseltechnik, nach Möglichkeit und bei Besonderheiten auch individualbezogen
- ▶ Gelegenheit zur Reflexion und zum Erfahrungsaustausch in der Gruppe, v.a. nach dem ersten Durchgang; hierauf aufbauend zudem ergänzendes Triathlon-Wissen durch die leitenden Sportwissenschaftler
- ▶ Möglichkeit zum Verlassen des Brauweg-Freibads auch durch Seitenausgang (= originaler Wechselweg)
- ▶ Gewährleistung wiederholten Zutritts zum Freibad ohne neuerlichen Eintritt - Kauf eines einfachen Tagestickets reicht
- ▶ Bereitstellung von Startnummern und Sicherheitsnadeln (nur zu Übungszwecken fürs Handling zusammen mit einem unbedingt zu empfehlenden Startnummernband > z.B. bei Lauflinie zu erstehen, alternativ Hosenbundgummi verwenden)
- ▶ Bereitstellung von Trinkwasser und Trinkbechern zur gezielten Simulation von Getränkeversorgungsstellen

# Eventinfo



Neu: Das Vorevent zum Stadtwerke-Triathlon!

## 1. Göttinger Probetriathlon

Triathlon als Ganzes erfahren und üben

Seite 3 von 4

### Preis

per Überweisung:

IBAN: DE87 26050001 0000144402 | Sparkasse Göttingen

Verwendungszweck: „Probetriathlon Vorname und Name“

- ▶ Normalpreis: 50,00 €  
bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum
- ▶ Reduzierter Preis: 44,50 €  
bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum und  
bereits erfolgter Anmeldung für den Göttinger Volkstriathlon  
(Einzel- oder Staffelteilnahme, Anmeldung unter  
<http://triathlon-goettingen.de/index.php/anmeldung/anmeldung-teilnehmerliste/anmeldung>)
- ▶ Nachmeldepauschale: 10,00€  
für Anmeldungen nach dem Meldeschlussdatum  
(mehr siehe unter „Anmeldung“ bzw. „Nachmeldung“)

Alle Preise sind inklusive 19% MwSt. - auf Nachfrage senden wir Ihnen ein Rechnungsschreiben mit ausgewiesener Mehrwertsteuer zu.

### Anmeldung

Nutzen Sie bitte unser [Online-Anmeldeformular](#).  
Anmeldungen sind verbindlich.

**Meldeschlussdatum: 03.08.2017 (Ende der Voranmeldung)**

Ein Teilnahmeplatz wird erst nach erfolgter Anmeldung über das Online-Formular sowie nach Zahlungseingang vergeben. Kann ein Platz nicht (mehr) vergeben werden, so wird darüber frühzeitig informiert und bereits angewiesene Zahlungen werden umgehend erstattet.

### Nachmeldung

Bei noch freien Plätzen sowie vorheriger Anfrage sind Nachmeldungen grundsätzlich möglich. Bitte kontaktieren Sie uns – siehe unten!

Als Nachmeldungen werden alle Anmeldungen behandelt, die nach dem oben genannten Meldeschlussdatum (Ende der Voranmeldezeit) erfolgen oder deren Teilnahmebeitrag erst nach dieser Frist eingeht. In diesen Fällen wird einmalig eine zusätzliche Nachmeldepauschale erhoben - siehe unter „Preis“.

# Eventinfo



Neu: Das Vorevent zum Stadtwerke-Triathlon!

## 1. Göttinger Probetriathlon

Triathlon als Ganzes erfahren und üben

Seite 4 von 4

### Voraussetzungen

- ▶ voll funktionstüchtiges Fahrrad (Fahrradtyp ist egal): Antrieb, Bremsen, Bereifung Bereifung etc. vorher überprüfen!
- ▶ Weitere, für eine Triathlonteilnahme grundsätzlich benötigte Ausrüstungsgegenstände (z.B. Laufschuhe, Badewäsche, Schwimmbrille, Helm, ggf. Fahrradschuhe, Sonnenbrille, Startnummernband, Handtuch...)
- ▶ eigene wie ausreichende Versorgung mit Trinken/Verpflegung
- ▶ wetterangepasste, funktionale Bekleidung, ggf. Sonnenschutz!
- ▶ eigene Auslage des Freibad-Eintrittsgeldes (Erw.: 3,50 Euro)
- ▶ stabile, allgemeine Grundlagenfitness
- ▶ stabiler Gesundheitszustand mit Sport-/Belastungstauglichkeit
- ▶ gesetzlicher/privater Krankenversicherungsschutz
- ▶ eigenhändig vor Beginn des Angebots unterschriebene Haftungserklärung
- ▶ Volljährigkeit oder nach Absprache mit der Leitung schriftliche Einverständniserklärung eines/der Erziehungsberechtigten (siehe [Formular](#) im Downloadbereich unserer Homepage)

### Hinweise

Das Angebot findet grundsätzlich bei jedem Wetter statt, bitte kleiden Sie sich entsprechend.

Für Termine, die aufgrund höherer Gewalt wie z.B. Sturm, akute Gewitter/Platzregen verkürzt bzw. abgebrochen oder in Gänze abgesagt werden müssen, besteht kein Anspruch auf Ersatzleistungen oder Gelderstattungen.

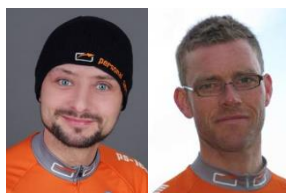
Im Falle z.B. krankheitsbedingter Ausfälle auf Seiten von personal sports werden zusätzliche Nachholtermine angeboten.

Für gewöhnlich können bei uns für die Dauer des Angebots Taschen, persönliche Dinge, Wertsachen & Co. hinterlegt bzw. eingeschlossen werden, allerdings ohne hierfür Haftung übernehmen zu können.

Toiletten sind am Startpunkt bzw. Treff vorhanden.

### Kontakt, Fragen

Bei Fragen zu diesem Angebot zögern Sie bitte nicht, sich an uns zu wenden: [kontakt@personal-sports.info](mailto:kontakt@personal-sports.info) | 0551-50830508 (Büro)



Guido Jonscher (links) | 0151 18455015

Frieder Uflacker (rechts) | 0176 23267913