

# Eventinfo



Triathlon-Workshop

## Die Triathlonschule.

Angeleitet und mit Gruppenspaß in Richtung Tria-Event

Seite 1 von 3

### Das erwartet Sie!

Abgestimmt auf den Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon am 27. August 2017 bietet die Triathlon-schule beste Bedingungen, sich in kompakter Weise noch rechtzeitig und unter fachkundiger Anleitung vorzubereiten. Eine Extraportion Motivation ist zudem garantiert! In kurzweiligen Phasen wird für eine erfolgreiche Triathlonteilnahme Wesentliches erklärt, geübt und gemeinsam trainiert:

Der praktische Fokus liegt bei den insgesamt drei Terminen vor allem auf der triathlontypischen Kombination der Einzeldisziplinen (z.B. wiederholtes Koppeln der Einzeldisziplinen und Einüben der Handlungsabläufe in der Wechselzone) und natürlich der gezielten Fitness- bzw. Tempoentwicklung durch einfache wie zugleich wirksame Intervalltrainingsformen.

Die gemeinsamen Einheiten laden spätere Einzelstarter/innen oder Staffelstarter/innen gleichermaßen herzlich ein. Genau richtig ist hier, wer entweder zum ersten Mal die Triathlon-Herausforderung sucht oder nach ersten Erfahrungen weitere gezielte Lern- und Trainingsimpulse sucht (sportliches Niveau: FUN & SPORT).

Bis bald beim sommerlich-multisportlichen Workshop für den Triathlon!

Hinweis:

Bereits am Samstag, den 05.08.2017 findet der 1. Göttinger Probetriathlon statt – Eventinfo/Anmeldung siehe wie immer bei unseren Gruppenangeboten!

### Alle Details.

Veranstalter	personal sports
Sportart	Triathlon
Art der Veranstaltung	Workshop
Personen	5-12 Frauen und Männer Niveau: FUN & SPORT
Datum, Uhrzeit	donnerstags, 18.00 bis ca. 20.00 Uhr: (1) 10.08.2017 (2) 17.08.2017 (3) 24.08.2017   Info: 1. Göttinger Probetriathlon – Sa., 05.08.2017
Ort	Erster Termin: BAM-Gebäude   Maschmühlenweg 105   37081 Göttingen Weitere Termine auch an anderem Ort möglich (z.B. am Jahnstadion)
Leitung	Frieder Uflacker, Sportwissenschaftler M.A. oder Guido Jonscher, Sportwissenschaftler M.A.

# Eventinfo



Triathlon-Workshop

## Die Triathlonschule.

Angeleitet und mit Gruppenspaß in Richtung Tria-Event

Seite 2 von 3

### Leistungen, Inhalte

Sportwissenschaftlich angeleitete und triathlonspezifische Übungs- sowie (Intervall-)Trainingssequenzen und damit gezielte Impulse für eine schwerpunktmäßige Entwicklung des persönlichen Könnens bzw. Fitnessniveaus – folgende Aspekte können zum Gegenstand gemacht werden:

- ▶ Tempoentwicklung - v.a. auf dem Rad und beim Laufen durch richtiges Einteilen/Pacing, optimierte Haltung bzw. Technik, Gewöhnung an höhere Tempo-/Intensitätsanforderungen
- ▶ Wiederholtes (!) Koppeln der Einzeldisziplinen, insbesondere eine sichere Umstellung vom Radfahren aufs Laufen (Die Einbindung vom Schwimmen ist aus organisatorischer Sicht voraussichtlich nur eingeschränkt möglich.)
- ▶ Wege und Verhalten in der Wechselzone kennenlernen und ühend vertiefen > regelgerecht, sicher und optimal dynamisch
- ▶ Kenntnisse zur richtigen Verpflegung vor und beim Triathlon

### Preis

per Überweisung:

IBAN: DE87 26050001 0000144402 | Sparkasse Göttingen

Verwendungszweck: „Triathlonschule *Vorname und Name*“

- ▶ Normalpreis: 85,00 €  
bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum
- ▶ Reduzierter Preis: 75,00 €  
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: 07.08.2017** (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.

# Eventinfo



Triathlon-Workshop

## Die Triathlonschule.

Angeleitet und mit Gruppenspaß in Richtung Tria-Event

Seite 3 von 3

### 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“.

### Voraussetzungen

- ▶ voll funktionstüchtiges Rennrad oder Triathlonrad: Antrieb, Bremsen, Bereifung Bereifung etc. vorher überprüfen!
- ▶ Weitere, für eine Triathlonteilnahme grundsätzlich benötigte Ausrüstungsgegenstände (z.B. Lauf- und Radschuhe, Helm, Startnummernband, Badewäsche, Schwimmbrille usw.)
- ▶ eigene wie ausreichende Versorgung mit Trinken/Verpflegung
- ▶ wetterangepasste, funktionale Bekleidung, ggf. Sonnenschutz!
- ▶ 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