

Eventinfo



Triathlon-Workshop

Die Triathlonschule.

Angeleitet und mit Gruppenspaß in Richtung Tria-Event

Seite 1 von 5

Das erwartet Sie!

Abgestimmt auf den Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon am 26. August 2018 bietet die Triathlonschule beste Bedingungen, sich in kompakter Weise 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 **8 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 in den jeweiligen Einzeldisziplinen.

Die gemeinsamen Einheiten laden spätere Einzelstarter/innen oder Staffelstarter/innen gleichermaßen herzlich ein, d.h. alle **Module** sind auch **separat buchbar**. 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:

Am Sonntag, den 19.08.2018 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	5-16 Frauen und Männer Niveau: FUN & SPORT

Eventinfo



Triathlon-Workshop

Die Triathlonschule.

Angeleitet und mit Gruppenspaß in Richtung Tria-Event

Seite 2 von 5

Datum, Uhrzeit, Ort und mögliche Inhalte

Alle Module sowohl für Einzel- als auch Staffel-TN separat buchbar!

Modul 1: Schwimmen* | Freibad Brauweg
samstags, 10:30 bis ca. 11:30 Uhr:

- (1) 14.07.2018
- (2) 21.07.2018
- (3) 28.07.2018

Inhalte: Spezifisches (Technik-)Training, Videoanalyse*, Kurz-Koppeln, Verhalten beim Start, etc.

*Optionale Nachbetrachtung Ihrer Schwimmtechnik in unserer „Sprechstunde“ (ca. 30 Minuten) anhand von Videomaterial/individuelle Termine nach Vereinbarung

Modul 2: Laufen | Parkplatz Jahnstadion
mittwochs, 18:30 bis ca. 19:30 Uhr:

- (4) 01.08.2018
- (5) 08.08.2018

Inhalte: Tempoentwicklung, richtiges Einteilen/Pacing, optimale Laufwege

Modul 3: Rad | Parkplatz Jahnstadion
samstags, 10:30 bis ca. 12:00 Uhr:

- (6) 04.08.2018
- (7) 11.08.2018

Inhalte: Tempoentwicklung, richtiges Einteilen/Pacing, optimierte Haltung bzw. Technik, Kurz-Koppeln (Lauf)

Modul 4: Wechseln & mehr | Parkplatz Jahnstadion
Mittwoch, 18:30 bis ca. 20:00 Uhr:

- (8) 15.08.2018

Inhalte: Richtiges Auf- und Absteigen, Bremsverhalten, Wechselplatz einrichten, Wechselwege, Wechselroutinen entwickeln

Hinweis: 1. Göttinger **Probetriathlon** am **19.08.2018**

*Zu allen Terminen sportwissenschaftlich angeleitetes und triathlonspezifische Übungs- sowie (Intervall-)Trainingssequenzen und damit gezielte Impulse für eine optimale Vorbereitung

Eventinfo



Triathlon-Workshop

Die Triathlonschule.

Angeleitet und mit Gruppenspaß in Richtung Tria-Event

Seite 3 von 5

Preis

per Überweisung:

IBAN: DE87 26050001 0000144402 | Sparkasse Göttingen

Verwendungszweck: „Triathlonschule, Modul(e), Vorname und Name“

Triathlonschule **komplett** (8 Termine):

- ▶ Normalpreis: 175,00 €
bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum
- ▶ Reduzierter Preis*: 155,00 €
- ▶ zzgl. optionale Nachbetrachtung / Videoanalyse: 30,00 €

Modul 1: **Schwimmen** (3 Termine):

- ▶ Normalpreis: 55,00 €
bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum
- ▶ Reduzierter Preis*: 48,00 €
- ▶ zzgl. optionale Nachbetrachtung / Videoanalyse: 30,00 €

Modul 2: **Laufen** (2 Termine):

- ▶ Normalpreis: 37,00 €
bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum
- ▶ Reduzierter Preis*: 32,00 €

Modul 3: **Rad** (2 Termine):

- ▶ Normalpreis: 55,00 €
bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum
- ▶ Reduzierter Preis*: 48,00 €

Modul 4: **Wechseln & mehr** (1 Termin):

- ▶ Normalpreis: 27,50 €
bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum
- ▶ Reduzierter Preis*: 24,00 €

* bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum und bereits erfolgter Anmeldung für den Göttinger Volkstriathlon (Einzel- oder Staffeltaeilnahme, Anmeldung unter:

<http://triathlongoettingen.de/index.php/anmeldung/anmeldung-teilnehmerliste/anmeldung>)

Nachmeldepauschale: 10,00€

für Anmeldungen nach dem Meldeschlussdatum (mehr siehe unter „Anmeldung“ bzw. „Nachmeldung“)

Eventinfo



Triathlon-Workshop

Die Triathlonschule.

Angeleitet und mit Gruppenspaß in Richtung Tria-Event

Seite 4 von 5

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: 11.07.2018 (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“.

Voraussetzungen

- ▶ voll funktionstüchtiges Rennrad oder Triathlonrad: Antrieb, Bremsen, Bereifung Bereifung etc. vorher überprüfen! Gilt nur für Modul 3 / Rad.
- ▶ 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)

Eventinfo



Triathlon-Workshop

Die Triathlonschule.

Angeleitet und mit Gruppenspaß in Richtung Tria-Event

Seite 5 von 5

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 | 0551-50830508 (Büro)



Frieder Uflacker (rechts) | 0176 23267913