

Eventinfo



Triathlon-Workshop

Die Triathlonschule. Wechseln und mehr. **personal sports**

Eigene Routinen lernen.

Seite 1 von 3

Das erwartet Sie!

Abgestimmt auf den Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon am 30. August 2020 bietet die Triathlonschule beste Bedingungen, sich in kompakter Weise und unter fachkundiger Anleitung vorzubereiten. Eine Extraportion Motivation ist zudem garantiert! In diesem Modul wird für eine erfolgreiche Triathlon-Teilnahme Wesentliches erklärt, geübt und gemeinsam trainiert. Beim **Kompaktworkshop „Wechseln & mehr“** stehen richtiges wie vor allem sicheres Verhalten im Zusammenhang mit den Wechseln zwischen den Disziplinen bzw. Sportarten beim Triathlon im Fokus:

Es warten Übungen mit dem Fahrrad zum Auf- bzw. Absteigen mit angepasstem Bremsverhalten sowie das Schieben im Bereich der Wechselzone, aber natürlich auch zum Einrichten des eigenen Wechselplatzes. Außerdem geht es um das Kennenlernen und wiederholte Üben der Wechselwege, um für sich selbst erste bzw. passende Wechselroutinen entwickeln zu können.

Diese gemeinsame Einheit lädt 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 Lernimpulse für eine bessere Technik in den Wechseln sucht.

Wir möchten, dass Sie stressfrei und lustvoll in Ihren nächsten Triathlon starten!

Hinweis:

Ideal ergänzt wird dieses Modul mit dem [2. Göttinger-Probetriathlon](#) (Sonntag, 23.08.2020). Hier lassen sich dann alle Triathlon-Puzzleteile üben und mit persönlichem Feedback durch uns nachhaltig zusammensetzen.
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
Datum, Uhrzeit, Ort und mögliche Inhalte	<u>Wechseln & mehr</u> Parkplatz Jahnstadion Mittwoch, 19.08.2020 18:00 bis ca. 20:00 Uhr: Inhalte: Richtiges Auf- und Absteigen, Bremsverhalten, Wechselplatz einrichten, Wechselwege, Wechselroutinen entwickeln
	Hinweis: 2. Göttinger Probetriathlon am 30.08.2020

Eventinfo



Triathlon-Workshop

Die Triatlonschule. Wechseln und mehr. **personal sports**

Eigene Routinen lernen.

Seite 2 von 3

Preis per Überweisung:
IBAN: DE87 26050001 0000144402 | Sparkasse Göttingen
Verwendungszweck: „Triatlonschule, Modul(e), Vorname und Name“

Wechseln & mehr (1 Termin):

- ▶ Normalpreis: 28,00 €
bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum
- ▶ Reduzierter Preis*: 25,00 €

* bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum und bereits erfolgter Anmeldung für den Göttinger Volkstriathlon (Einzel- oder Staffelteilnahme, Anmeldung unter: <https://www.triathlon-goettingen.de/>)

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: 15.08.2020 (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



Triathlon-Workshop

Die Triatlonschule. Wechseln und mehr. **personal sports**

Eigene Routinen lernen.

Seite 3 von 3

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)

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 | 0176 23267913 | Michael Just | 0160 96957662