

Eventinfo



Triathlon-Workshop

Triathlon-Day I: Training | Seminar

Wie gelingt mir mein Triathlon leichter?

Seite 1 von 3

Das erwartet Sie!

Wie gelingt mir mein Triathlon leichter? Mit dem Triathlon-Day I bietet personal sports ein Angebot an, das es so in Göttingen noch nicht gab. Ein Tag mit und für den Triathlon! Hier lernen Sie mit ausgewählten und strukturierten Lehrinhalten im Bereich Rad & Lauf, diesen komplexen Sport genauer kennen. Dabei wird der rote Faden von der Theorie bis zur Praxis, von Sportwissenschaftler [Frieder Uflacker](#) und Triathlontrainer [Michael Just](#), ergebnisorientiert verfolgt. Beginnend mit der Wissensgrundlage für diesen Sport über die Praxiseinführungen und einer Erprobungseinheit (4. Disziplin: Das Wechseln), bis hin zur Anwendungs- und Wiederholungsphase (Koppeltraining) als triathlontypische Trainingsform wird der Inhalt dieses Tages vorgestellt.

Durch eine dynamische Gruppe, einer Frühstücks- und Mittagspause, sowie Theorie- und Praxiseinheiten wird dies, nicht nur in Sachen Training & Seminar, sondern auch als Tageserlebnis, ein ganz besonderes Triathlonangebot. Von der Seminar- bis zur Trainingseinheit – wir begleiten Sie durch einen lehrreichen Triathlon-Trainingstag, mit dem Ziel, Wissen und Abläufe zu verfestigen und um Ihnen eine Leichtigkeit für Ihre nächsten Triathlonerlebnisse mitgeben zu können. Also beste Bedingungen, sich in kompakter Weise und unter fachkundiger Anleitung vorzubereiten. Eine Extraportion Motivation ist zudem garantiert!

Hier stehen lehrreiche Informationen für ein energiesparendes und erfolgreiches Zeitfahren, sowie richtiges wie vor allem sicheres Verhalten im Zusammenhang mit den Wechseln zwischen den Disziplinen bzw. Sportarten beim Triathlon im Fokus: Es warten ein Theorieblock zum Zeitfahren, 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 flüssigen Sportartenübergänge, um für sich selbst erste bzw. passende Wechselroutinen entwickeln zu können.

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!

Alle Details.

Veranstalter	personal sports
Sportart	Triathlon
Art der Veranstaltung	Training und Seminar
Personen	4-9 Personen
Datum	Sonntag, 14.06.2020 Samstag, 11.07.2020
Uhrzeit	09:00 bis 16:00 Uhr (7 Std. inkl. Pausenzeiten)
Ort	SVG-Stadion (Radrennbahn) Sandweg 3, 37083 Göttingen

Eventinfo



Triathlon-Workshop

Triathlon-Day I: Training | Seminar

Wie gelingt mir mein Triathlon leichter?

Seite 2 von 3

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">▶ Zeitfahren verstehen und verbessern▶ Demonstration: Wechselplatzeinrichtung▶ Ablauf am Wechselplatz und in der Wechselzone▶ Sicheres Laufen mit vers. Schuhsystemen▶ Richtiges Auf- und Absteigen▶ Bremsverhalten▶ Wechselroutinen entwickeln▶ Koppeltraining (Radfahren und Laufen)▶ Handouts einzelner Inhalte
Preis	<p>per Überweisung: IBAN: DE87 26050001 0000144402 Sparkasse Göttingen Verwendungszweck: „Triathlon-Day I“, <i>Vorname und Name</i></p> <hr/> <p>Triathlon-Day I (1 Termin, 09:00-16:00 Uhr, 7 Std., 105,- Euro):</p> <ul style="list-style-type: none">▶ <u>Normalpreis</u>: 105,00 € bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum <hr/> <p>* bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum <u>Nachmeldepauschale</u>: 10,00€ für Anmeldungen nach dem Meldeschlussdatum (mehr siehe unter „Anmeldung“ bzw. „Nachmeldung“)</p> <p>Alle Preise sind inklusive gesetzlicher MwSt. - auf Nachfrage senden wir Ihnen ein Rechnungsschreiben mit ausgewiesener Mehrwertsteuer zu.</p>
Anmeldung/Registrierung	<p>Nutzen Sie bitte unser Online-Anmeldeformular. Anmeldungen sind verbindlich.</p> <p>Meldeschlussdatum: 08.07.2020 (Ende der Voranmeldung)</p> <p>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.</p>
Nachmeldung	<p>Bei noch freien Plätzen sowie vorheriger Anfrage sind Nachmeldungen grundsätzlich möglich. Bitte kontaktieren Sie uns – siehe unten!</p> <p>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“.</p>

Eventinfo



Triathlon-Workshop

Triathlon-Day I: Training | Seminar

Wie gelingt mir mein Triathlon leichter?

Seite 3 von 3

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 (Möglichkeiten: Bäcker und Supermarkt in der näheren Umgebung vorhanden)
- ▶ 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

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 auf Nachfrage 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)



[Michael Just](#) | 0160 96957662

just@personal-sports.info