

# Eventinfo

## Triathlonkurs

Rad. Laufen. Koppeln.

Seite 1 von 3



### Das erwartet Sie!

Bei diesem Kurs werden Sie sportlich optimal mit ausgewählten und strukturierten Lehrinhalten im Bereich Rad & Lauf (Koppeltraining) auf Ihren nächsten Triathlon vorbereitet. Koppeltraining bedeutet die Laufeinheit direkt an das Radfahrtraining zu koppeln und die dabei besonderen Abläufe kennenzulernen, denn nach dem Radfahren läuft es sich anders. Um die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem an diese speziellen Belastungen in einem Triathlon zu gewöhnen, lohnt es sich diese Kombination zu trainieren und dabei zu stärken. (Triathlon-)Sport zu erleben, gemeinsam mit Andern Spaß und Motivation zu tanken, steht dabei im Vordergrund. Dieser Kurs wird fachkundig durch einen lizenzierten wie erfahrenen Trainer (Triathlon & Fitness) angeleitet.

Information: [Göttinger Volkstriathlon: Sonntag, 29.08.2021](#)

### Alle Details.

Veranstalter	personal sports
Sportart	Triathlon
Art der Veranstaltung	Trainingskurs
Personen	4-10 Personen
Datum	Dienstag, 24.08.2021 18:00-20:00 Uhr (ca. 120 Minuten)
Uhrzeit	personal sports (Praxis im Jahnstadion), Sandweg 7, 37083 Göttingen
Ort	Rennradtraining: Göttinger Umland oder Radbahn Lauftraining: Jahnstadion
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ spezifisches (Technik-)Training</li><li>▶ Windschatten- und Abstandfahren</li><li>▶ sichere Führungswechsel</li><li>▶ typische Zeichen/Signale beim gemeinsamen Fahren</li><li>▶ kraftsparendes Pedalieren</li><li>▶ Entwicklung von Tempofahrqualitäten (Intervalltraining)</li><li>▶ Sportartenwechsel, vom Rad zum Laufen</li><li>▶ angepasste Laufintervall-Trainingsformen (5 &amp; 10 km)</li><li>▶ Entwicklung von Tempoqualitäten</li><li>▶ Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit sowie Schnelligkeit („Tempohärte“)</li><li>▶ Spaß und Motivation durch Laufgruppe</li></ul>

# Eventinfo

## Triathlonkurs

Rad. Laufen. Koppeln.

Seite 2 von 3



### Preis

per Überweisung:  
IBAN: DE87 26050001 0000144402 | Sparkasse Göttingen  
Verwendungszweck: „Triathlonkurs – Rad. Laufen. Koppeln.,  
Vorname und Name“

### **Triathlonkurs – Rad. Laufen. Koppeln.**

(1 Termin, 2 Std.):

- ▶ **Normalpreis:** 45,00 €  
bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum

\* bei Voranmeldung bis zum Meldeschlussdatum  
**Nachmeldepauschale:** 10,00€  
für Anmeldungen nach dem Meldeschlussdatum (mehr siehe unter  
„Anmeldung“ bzw. „Nachmeldung“)

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

### Anmeldung/Registrierung

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

### **Meldeschlussdatum:**

**20.08.2021** (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

## Triathlonkurs

Rad. Laufen. Koppeln.

Seite 3 von 3



### Voraussetzungen

- ▶ voll funktionstüchtiges Rennrad oder Triathlonrad: Antrieb, Bremsen, Bereifung Bereifung etc. vorher überprüfen!
- ▶ Weitere, für das Rennradfahren, erforderliche Voraussetzungen (Helm, Werkzeugtasche, Ersatzschlauch, Pannenset)
- ▶ Laufschuhe
- ▶ 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 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](mailto:kontakt@personal-sports.info) | 0551-50830508 (Büro, mit AB)



[Michael Just](#) | 0160 96957662 | [just@personal-sports.info](mailto:just@personal-sports.info)