



Triathlon Grundlagen-Workshop 2019

Am **27./28. April 2019** veranstalten wir den Triathlon Grundlagen-Workshop mit allen Themen, über die Triathlon-Einsteiger etwas wissen wollen.

Wenn im Folgenden Ihr aktuelles Sportprogramm beschrieben ist, dann sollten wir uns kennenlernen:

- Schwimmen klappt einmal die Woche und macht Spaß
- Radfahren bei schönem Wetter kann auch mal 2 Stunden sein
- Laufen geht immer, am liebsten mehrmals die Woche

Und weil Sie gerne etwas Neues ausprobieren, reift seit einer Weile der Gedanke, die drei Sportarten in einem Triathlon aneinander zu reihen. Nur, wie das am bestens klappen wird, wer sagt Ihnen das!?

Unser **Grundlagen-Workshop für Triathlon-Einsteiger** richtet sich an alle, die ohne große Umwege bestens vorbereitet in unseren schönen Sport starten möchten.

Inhalt

Am 27. und 28. April 2019 treffen wir uns zum Triathlon Grundlagen-Workshop in der **Neuen Stadthalle Langen**. An zwei Tagen wird das Thema „Triathlon“ für Einsteiger in Vorträgen und praktischen Einheiten vermittelt.

- Alle Fragen zur Vorbereitung des Trainings mit seinen Triathlon-spezifischen Besonderheiten im Schwimmen, Radfahren und Laufen werden beantwortet
- Im Vordergrund stehen sportartspezifische Techniken und deren praktische Umsetzung
- Wir schauen uns den Ablauf von Veranstaltungen an, mit allem Vorher und Nachher
- Daneben finden wir Zeit für Materialkunde, Tipps und Tricks

Zum Abschluss gibt es einen Trainingsplan für die folgenden Wochen, in denen wir uns auf unser gemeinsames Ziel vorbereiten.

Ziel

Teilnahme an einem Trainings-Triathlon, den wir Ende Mai selbst veranstalten: Schwimmen 500 m, Radfahren 20 km und Laufen 5 km - ohne Zeitnahme !!



Triathlon Grundlagen-Workshop 2019

Ablauf:

- Samstag, 27. April, 13 Uhr bis 20 Uhr:
 - o Grundlagen des Triathlons: Abläufe, Regeln, erste Schritte
 - o Praxis: Schwimmen
- Sonntag, 28. April, 10 Uhr bis 17 Uhr:
 - o Basics zum Training: Ausrüstung und Planung
 - o Praxis: Radfahren, Laufen

Wir begrenzen die **Teilnehmerzahl** auf 12 Personen, um eine möglichst individuelle Beratung anbieten zu können. Die Referenten sind selbst Trainer und Aktive im Triathlon und weiteren Ausdauersportarten mit jahrelanger Erfahrung.

Die **Kursgebühr** beträgt 175,- € für den gesamten Workshop. Darin enthalten sind neben den beschriebenen Inhalten, die Nutzung von Seminarraum, Umkleide & Duschen, Schwimmbad, Snack, Mittagessen am Sonntag, sowie die Getränke.

Veranstaltungsort ist die Neue Stadthalle Langen, Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen/Hessen

Wenn **Übernachtungen** benötigt werden, sind wir gerne behilflich.

Anfragen nehmen wir per Email entgegen. Beschreiben Sie darin kurz, wer Sie sind und welche sportlichen Ziele Sie aktuell haben. Das **Anmeldeformular** erhalten Sie per Mail.

Etwa 4 Wochen vor dem Kurs gehen Ihnen der detaillierte Ablauf sowie die Rechnung zu.

Weitere Informationen unter breitensport@hessischer-triathlon-verband.de

Hospitantin willkommen! Wir bieten diesen Workshop zur Verlängerung der C-Trainerlizenz. Es werden 16 Unterrichtseinheiten anerkannt. Bewerben Sie sich unter breitensport@hessischer-triathlon-verband.de