



## Ablauf für Sonntag, den 31.03.2019

Spiridon Frankfurt e.V., Sportanlage Babenhäuser Landstraße, Frankfurt-Sachsenhausen

10:00 bis 10:30 Uhr

- Begrüßung, Organisatorisches
- Ausblick auf die persönliche Triathlon-Saison
  - o Erkenntnisse aus der Praxis
  - o Was kam ganz anders, was hat gefehlt, was war neu

10:30 bis 12:00 Uhr: Radfahren

- o Fahrsituationen mit Potential
- o Stabilität für den Standardfall
- o Souveränität in Gefahrensituationen

12:00 bis 12:30 Uhr: Umziehen, Pause

12:30 bis 14:00 Uhr: Pannen meistern

- o Werkzeug für Straße und Gelände
- o Reifen flicken und Schlauch wechseln
- o Kette wieder drauf

14:00 Uhr bis 15:30 Uhr: Fitnesstest, Lauf-Technik

- o Stand der eigenen Fitness
- o Lauf-ABC für jeden Tag
- o Renn-Simulation: Fullspeed-Wende, Überholvorgang, Staffellauf

15:30 bis 16:00 Uhr: Revue des Praktikums

- Motivation für einen fittes Frühjahr
  - o Die passenden Ziele setzen
  - o Läufe in der Region
  - o Duathlons in der Region

**Die nächste Triathlon-Saison kann kommen!**