

Titel:	<b>Freiwassertraining im Triathlon</b>
Datum und Uhrzeit:	Samstag, 22.06.2019   14:00 – 18:00 Uhr
Ort:	AGORA das Lokal Erbacher Straße 89 64287 Darmstadt und Woog Darmstadt
Zielgruppe:	- Trainer im Jugend- und Erwachsenenbereich (Verlängerung Triathlon C-Lizenz) - interessierte Triathleten
Referent:	Björn Hauptmannl (A-Trainer Schwimmen)
Teilnahmebeitrag:	35,00 €   Zahlung nach Rechnungsstellung durch den HTV
Unterrichtseinheiten:	4 UE
Anmeldung & Anmeldeschluss:	per E-Mail an <a href="mailto:geschaeftsfuehrer@hessischer-triathlon-verband.de">geschaeftsfuehrer@hessischer-triathlon-verband.de</a> 20.06.2019 bzw. wenn vorher maximale Teilnehmerzahl erreicht
Teilnehmeranzahl:	Der Workshop ist auf 12 Teilnehmer begrenzt.

## Inhalte

### das Rennen

- die richtige Orientierung
- Startvarianten (Land, Wasser, Steg)
- Landgang
- Ausstieg
- korrektes An- & Umschwimmen einer Boje

### das „Quäntchen“ mehr

- Störgrößen im Freiwasser und der Umgang mit ihnen
- Unterschiede & Besonderheiten im See, Fluss und Meer
- Wasserschatten
- Rolling vs. Massenstart
- viele Sportler – wie verhalten

### Training und Equipment

- die Neowahl „passend“
- was machen bei Neoverbot „Stichwort Swim-Suit“
- Umsetzung der Schwimmleistung vom Becken ins Freiwasser
- Training & Trainingsprogramme

## Ablauf

Theorie & Praxis (der genaue Zeitplan wird an die Wetterverhältnisse angepasst und vor Ort mitgeteilt).

# Aus- und Fortbildung



## Lizenzverlängerung

Die Weiterbildung ist Teil des Fortbildungsprogramms des Hessischen Triathlon Verbandes und wird zur Verlängerung der Triathlon C-Lizenz mit 4 UE angerechnet.

## Verpflegung:

Getränke vor Ort

## Material:

Bitte Schwimmutensilien, Wechselwäsche und Neoprenanzug mitbringen.

## Kontakt zu...

Inhalt, Ablauf, Organisation: Björn Hauptmann | [bildung@swimcademy.de](mailto:bildung@swimcademy.de)

Anmeldung & Lizenzfragen: [geschaeftsfuehrer@hessischer-triathlon-verband.de](mailto:geschaeftsfuehrer@hessischer-triathlon-verband.de)

---

## Anmeldung [online hier](#)

oder schriftlich:

Hiermit melde ich mich zur Fortbildungsmaßnahme „Freiwassertraining im Triathlon“ (22.06.2019 in Darmstadt) des Hessischen Triathlon Verbandes e.V verbindlich an.

Name, Vorname	
Straße & Hausnummer	
PLZ & Ort	
Geburtsdatum	
Telefon	
E-Mail	
Verein	
Lizenzinhaber	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> C-Trainer <input type="checkbox"/> B-Trainer <input type="checkbox"/> A-Trainer

Den Teilnahmebeitrag von 35 € werde ich nach Erhalt der Rechnung binnen 14 Tagen auf das Konto des HTV bei der Frankfurter Volksbank (IBAN: DE25 5019 0000 0077 0949 89, BIC: FFVBDEFF) überweisen.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Geschäftsbedingungen des HTV an.

---

Ort / Datum / Unterschrift (bei Minderjährigen der Erziehungsberechtigten)