




1-Tages Triathlon-Trainingscamp für Einsteiger am Breitenauer See

Termine (wahlweise) : 27.08.2011 / 28.08.2011

Schwimm -   
Triathlonschule Gmoser

Treffpunkt jeweils um 9:00 Uhr am Breitenauer See (Hochsitz DLRG)

••••• **Programminhalte:**

- Info über den Tagesablauf
- Lockeres Warmlaufen
- Schwimmen im See / in der Badebucht (Schwimmtechnik/ Übungen)
- Mittagssnack
- Radcheck und Ermittlung der Sitzposition
- Geführte Radausfahrten in unterschiedlichen Gruppen
- Wechseltraining mit anschließendem Lauf
- Tagesabschluss: kleiner Testtriathlon   
- Möglichkeit zum gemeinsamen Abendessen

••••• **Anmeldung und Fragen: Andreas Gmoser, 07133 – 900 850, 0176- 649 67 554
info@andreasgmoser.de**



Empfohlene Ausrüstung: Schwimmbrille, Badeanzug- hose, Einteiler / Neoprenanzug (falls vorhanden), Laufschuhe, Fahrrad, Radhelm, Radbrille, Startnummernband (falls vorhanden), Handtuch.