




1-Tages Triathlon-Trainingscamp am Breitenauer See

Termin: Sonntag 26.05.2013

Treffpunkt: 9 Uhr, Breitenauer See, Hochsitz

Schwimm-   
Triathlonschule Gmoser

Programminhalte:

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

Preis pro Tag:

35 €

Anmeldung und Fragen: *Andreas Gmoser, 07133 – 900 850, 0176- 649 67 554*
eMail: info@andreasgmoser.de
Homepage: www.triathlonschule-gmoser.de

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