

09.09.2024

Triathlonlehrgang Herbstferien

Liebe Athletinnen und Athleten, liebe Heimtrainerinnen und Heimtrainer, liebe Eltern,
die Saisoneroöffnung findet auch dieses Jahr im Rahmen des Trainer C-Lehrgangs statt.

Dieses Jahr sind viele Kaderathleten in den Herbstferien im Urlaub. **Daher sind noch Plätze für weitere interessierte Athleten vorhanden.** Alle Details sind in dieser Einladung zu finden.

Anreise:	Montag, 07. Oktober bis 11:00 Uhr
Unterkunft	Akademie des Sports, Adolf-Ey-Str. 9, 38678 Clausthal-Zellerfeld vegetarische Verpflegung bitte anmelden
Abreise:	Freitag, 11. Oktober – ca. 12:30 Uhr
Verpflegung:	Vollpension
Mit zu bringen:	- Schwimmsachen: Paddles, Pull-Bouy, Schwimmbrett - warme Laufsachen - MTB oder anderes Offroad-Bike - warme Radbekleidung (für MTB-Tour incl. Helm) - Sportbekleidung für Sporthalle (Schuhe mit heller Sohle) - wetterfeste, warme Kleidung (Harz – Nachtfrost möglich)

Inhalt des Trainings: 3 Wasserzeiten, MTB, Lauf, Athletiktraining (schwimmspezifische Kräftigung), Spiele

Die Anmeldung muss **bis zum 22. September** per E-Mail an albrecht@triathlon-niedersachsen.de erfolgen und folgende Informationen enthalten:

Name Athlet / Athletin, Geburtstag, Verein, Name Heimtrainer/in (sofern vorhanden), Telefon Eltern, Schwimmzeiten 50 oder 100 oder 400 m.



- Der **Eigenanteil** beträgt € 100.- (Bundeskader € 0.-, Infos zu Zahlungsmodus folgen, noch nicht überweisen!) für Unterkunft mit Vollpension, zusätzlichen Getränken, Trainingsmaßnahmen etc.
- Die Einladung richtet sich an Athleten, die in der Saison 2025 den Altersklassen Schüler A bis Junioren angehören (Ausnahmen nach Absprache, z.B. U23-Kaderathleten).
- Wir haben ein begrenztes Bettenkontingent für ca. 15 Personen. Daher kann ich erst nach Meldeschluss und Sichtung der Anmeldungen mitteilen, wer am Lehrgang teilnehmen kann.

Mit sportlichen Grüßen

Dr. André Albrecht

Landestrainer / Direktor Leistungssport

P.S.: Hinweis für die Eltern: Die Anreise am Montag und die Abreise am Freitag ist für die Eltern fahrtechnisch sicher nicht optimal, dies ist aber aufgrund der Belegung der Unterkunft und der Organisation des gleichzeitig stattfindenden Trainerlehrgangs leider nicht anders möglich. Am Freitag können die Athleten daher notfalls auch erst später „nach der Arbeit“ abgeholt werden.