

**4. Swim & Run + Bike Trainingstag für Triathleten und die, die es noch werden wollen**

Dieses Jahr findet der Swim & Run + Bike Trainingstag des Tri Team Chieming am 27.05.2017 statt.

Wir haben für euch einige Änderungen vorgenommen, um dem perfekten Warm-Up für den

**EBERL Chiemsee Triathlon** zu gestalten.

Der Tag wird wie folgt verlaufen:

**Schwimmen** im Standbad Chieming (dort wo 4 Wochen später auch der Start des EBERL Chiemsee Triathlon stattfindet) um 10:00 Uhr mit dem Trainer Jan Wolfgarten (Schwimmtrainer von Sebastian Kienle)

* Technik Training
* OpenWater-Swim im Chiemsee mit Absicherung durch die Wasserwacht Chieming
* Neopren Tests der Firmen **2XU**, **Aqua Sphere** und **Sailfish**, (Erwerben von Neopren Anzügen vor Ort möglich)
* Die Schwimmeinheit wird ca. 2,5 Stunden in Anspruch nehmen

**Radfahren** mit Profi Triathlet Christian Jais ab ca. 13:00 Uhr

* 40 km EBERL Chiemsee Triathlon Strecke mit mehreren Guides, während der Fahrt Tipps und Korrekturen von Christian Jais

**Laufen** mit Profi Triathlet Christian Jais ab ca. 15:00 Uhr:

* Koordination
* Lauf-Ergonomie
* Trainingstipps
* h/p/cosmos Laufstrecken Besichtigung

Im Anschluss Triathlon-Fachseminar mit Christian Jais ab ca. 16:30 Uhr

Den Tag lassen wir gemütlich mit einem Grillabend ausklingen.

Kosten 15€ pro Teilnehmer (Eintritt ins Strandbad, Überraschungspacket, Training und Essen inclusive)

Tombola : Hauptgewinn 1 Startplatz für den EBERL Chiemsee Triathlon in der Volksdistanz

Kuchen- und Getränkeverkauf im Strandbad

**Info und Anmeldung:**

Florian Fritzenwenger

[Florian.fritzenwenger@t-online.de](mailto:Florian.fritzenwenger@t-online.de)

+49 151/25935314

<https://www.facebook.com/tsv.chieming.triathlon/?fref=ts>

Florian Fritzenwenger

Wolfgang-Klausner Str. 1

83339 Chieming

**TSV-Chieming Triathlon**

Teilnahme am 4. Swim & Run + Bike Tag am 27.05.2017

Name, Vorname:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Verein (wenn vorhanden)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telefonnummer\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Interesse am Neoprentest Ja Nein

Interesse am Neoprenkauf Ja Nein

T-Shirt Größe**: S M L XL XXL**

Bitte bis spätestens 20.Mai per Post, Florian Fritzenwenger Wolfgang-Klausner Str. 1, 83339 Chieming oder per E-Mail an [florian.fritzenwenger@t-online.de](mailto:florian.fritzenwenger@t-online.de)

Bei Fragen bitte unter +49 151/25935314 melden.

Teilnahmegebühr bitten an: Kontoinhaber:Florian Fritzenwenger

IBAN: DE11 1001 0010 0271 4621 29

Verwendungszweck: Name des Teilnehmers