



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

Dieses Jahr findet der Swim & Run + Bike Trainingstag des Tri Team Chiemiing am 26.05.2018 statt. Wir haben für euch einiges vorbereitet, um ein perfektes Warm-Up für den **EBERL Chiemsee Triathlon** zu gestalten.

Der Tag wird wie folgt verlaufen:

Schwimmen im Strandbad Chiemiing (dort wo 4 Wochen später auch der Start des EBERL Chiemsee Triathlon stattfindet) um 10:00 Uhr

- Technik Training
- OpenWater-Swim im Chiemsee mit Absicherung durch die Wasserwacht Chiemiing
- Neopren Test
- Die Schwimmeinheit wird ca. 2,5 Stunden in Anspruch nehmen

Radfahren ab ca. 13:00 Uhr

- 40 km EBERL Chiemsee Triathlon Strecke mit mehreren Guides
- Volksdistanz Strecke
- Während der Fahrt: Tipps und Korrekturen von Profis
- Infostand Airstream

Laufen ab ca. 15:00 Uhr

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

Im Anschluss **Triathlon-Fachseminar** mit Fragen und Antworten rund um das Thema Triathlon mit Profisportlern ab ca. 16:30 Uhr

Den Tag lassen wir gemütlich mit einem Grillabend ausklingen.

Kosten: 30€ pro Teilnehmer (Eintritt in das Strandbad, Überraschungspaket, Training und Grillteller inklusive)

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

Brotzeit, Kuchen- und Getränkeverkauf in der „Wechselzone“

Info und Anmeldung:

Florian Fritzenwenger

Triathlon-Chiemiing@T-online.de

+49 151/25935314

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

Florian Fritzenwenger
Wolfgang-Klausner Str. 1
83339 Chieming

TSV-Chieming Triathlon

Teilnahme am 5. Swim & Run + Bike Tag am 26.05.2018

Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

Verein (wenn vorhanden) _____

Email _____

Telefonnummer _____

Anmeldung per Mail oder Post bis spätestens 19.05.2018 an:

Florian Fritzenwenger Wolfgang-Klausner Str. 1, 83339 Chieming
E-Mail: Triathlon-Chieming@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