



2. KnappenMan Trainingscamp

Start des Trainingscamps ist am **Freitag, den 23. April** und Ende am **Sonntag, den 25. April 2010**, wobei der Abschluss ein Start beim Sparkassen Duathlon ist.

Der Ablaufplan:

- Freitag:** - 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr – Schwimmen (inkl. Theorie und Videoanalyse) mit Schwimmtrainer Jan Frobart
- Samstag:**
- 9.30 Uhr – Lauftechniktraining/Analyse mit Ralf Harzbecker
 - 11.00 Uhr – Rad-Technik → keine große Einheit, wir tapern für den Duathlon ;-)
 - 13.00 Uhr – Mittagessen
 - 14.00 Uhr – Theorieteil I mit Auswertung der Videoanalyse vom Schwimmen mit Karen Brunner und Jan Frobart dazwischen 15.30 bis 16.30 Uhr Wechseltraining in Theorie und Praxis
 - 16:30 bis 18.00 (Ende) - Theorieteil II mit Auswertung der Videoanalyse vom Laufen mit Karen Brunner und Ralf Harzbecker
 - ab 19 Uhr gemeinsames Abendessen oder/und Grillen
- Sonntag:** - 9.30 Uhr Start Duathlon (Der Startplatz ist natürlich inklusive!!!)

Deine Trainer und Dozenten im KnappenMan Trainingscamp:

- Karen Brunner Trainerin Triathlon-Landesstützpunkt Riesa
- Jan Frobart Schwimmtrainer SSV Hoyerswerda und SC Hoyerswerda/Triathlon
- Ralf Harzbecker Lauftrainer, Personal Trainer Ausdauersport
- Reinhard Petzold Triathlontrainer, Vater und längerjähriger Trainer von Maik Petzold

Wichtige Hinweise/Teilnahmebedingungen:

Die Teilnehmerzahl am KnappenMan Trainingscamp ist auf 20 begrenzt. Wir bitten deshalb um rechtzeitige Anmeldung. Änderungen im Programm bleiben vorbehalten. Die Anmeldung wird mit Überweisung des Teilnehmerbeitrages gültig und ist verbindlich. Eine Erstattung bei Absage ist nicht möglich. Die Plätze sind nach Rücksprache mit dem Ausrichter übertragbar. Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Reihenfolge des Eingangs. Sollte das Trainingscamp bereits ausgebucht sein, erfolgt kein Bankeinzug. Die Übernachtung muss separat gebucht werden. Wir geben Empfehlungen aus. In der näheren Umgebung gibt es mehrere Übernachtungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Kategorien.

Der Ausrichter übernimmt keine Haftung für Schäden an Material, Ausrüstung oder anderen persönlichen Gegenständen. Die Teilnehmer erklären, die gesundheitlichen Voraussetzungen, analog zur Wettkampfordnung der DTU, mitzubringen. Radausfahrten und Läufe finden auf nicht gesperrten öffentlichen Wegen und Straßen statt. Es gilt die StVO. Für die Radausfahrt gilt Helmpflicht!

Kontakt/Anfahrt:

Sportclub Hoyerswerda e.V.
Triathlon/Multisport
Abteilungsleiter Mathias Priebe
L.-Herrmann-Str. 11
02977 Hoyerswerda
Tel. 03571 6079827
Fax. 03571 6079828
triathlon@sportclub-hoyerswerda.de
www.sportclub-hoyerswerda.de

Anmeldung zum
22. Sparkassen-KnappenMan 2010
www.knappenman.de

Für Deine Anmeldung sende bitte das ausgefüllte Formular "Anmeldung KnappenMan Trainingscamp.pdf" per Fax oder Post an uns zurück.
Wir sehen uns im Lausitzer Seenland!

Ausrichter: Abteilung Triathlon im Sportclub Hoyerswerda e.V.,
in Zusammenarbeit mit dem Sportbund Lausitzer Seenland - Hoyerswerda e.V., Sächsischer Triathlonverband (STV)