



---

Gerd Uhren  
Landestrainer  
[gerduhren@web.de](mailto:gerduhren@web.de)

Hauptstr.72  
53426 Schalkenbach  
0163-2301027

Swantje Kolberg  
Jugendwartin  
[swantje.kolberg@gmx.de](mailto:swantje.kolberg@gmx.de)

Fauviller Ring 33a  
53501 Grafschaft-Ringen  
0176-20996784

## Talentiade des Rheinland-Pfälzischen Triathlonverbands Jahrgänge 2008 und 2009 11.11. 2018 in Ahrweiler

Swantje Kolberg (Jugendwartin) und Gerd Uhren (Landestrainer) laden alle interessierten und motivierten Kids der Jahrgänge 2008 und 2009 zur diesjährigen Talentiade ein. Inhalte sind vornehmlich triathlonspezifische Tests mit dem Ziel, Talente für die Zukunft zu sichten und schon frühzeitig in ein Förderprogramm aufzunehmen.

Mitzubringen sind: Schwimmsachen, Hallenschuhe/Bekleidung sowie Laufschuhe/Bekleidung, dem Wetter angepasst.

Anmeldungen bitte bis zum 30.10.2018 an beide E-Mailadressen (s. oben)

Eltern/Trainer/Betreuer sind natürlich herzlich eingeladen, an der Veranstaltung teilzunehmen.

### **Das Programm**

bis 8:45Uhr

Anreise Freizeitbad TWIN, Am Gartenschwimmbad in 53474 Bad Neuenahr

9:00-10:30 Uhr	Schwimmen - Technik/Koordination - Schwimmtest 25m/100m
11:00-12:00 Uhr	Athletik I (Sporthalle) - Kraft/Dehnung
12:30-13:30 Uhr	Mittagspause
13:30-14:30 Uhr	Athletik II (Sporthalle) - Schnelligkeit (Sprinttests)
14:45-15:30 Uhr	Laufen - Dauerlauf mit 800m-Test
15:30-16:00 Uhr	Analyse/Siegerehrung/Abschlussbesprechung <b>mit</b> Eltern