



Rheinland-Pfälzischer Triathlonverband

Gerd Uhren
Landestrainer
gerduhren@web.de

Hauptstr.72
53426 Schalkenbach
0163-2301027

Swantje Kolberg
Jugendwartin
swantje.kolberg@gmx.de

Fauviller Ring 33a
53501 Grafenschaft-Ringen
0176-20996784

Talentiade des Rheinland-Pfälzischen Triathlonverbands Jahrgänge 2010 und 2009 17.11. 2019 in Ahrweiler

Swantje Kolberg (Jugendwartin) und Gerd Uhren (Landestrainer) laden alle interessierten und motivierten Kids der Jahrgänge 2010 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 10.11.2019 an beide E-Mailadressen (s. oben)

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

Das Programm

bis 9:45Uhr	Anreise Freizeitbad TWIN, Am Gartenschwimmbad in 53474 Bad Neuenahr
10:00-11:30 Uhr	Schwimmen <ul style="list-style-type: none">- Technik/Koordination- Schwimmtest 25m/100m
11:45-12:45 Uhr	Athletik I (Sporthalle) <ul style="list-style-type: none">- Kraft/Dehnung
13:00-14:00 Uhr	Mittagspause
14:15-15:15 Uhr	Athletik II (Sporthalle) <ul style="list-style-type: none">- Schnelligkeit (Sprinttests)
15:30-16:30 Uhr	Laufen <ul style="list-style-type: none">- Dauerlauf mit 800m-Test
16:30-17:00 Uhr	Analyse/Siegerehrung/Abschlussbesprechung mit Eltern