TSP Main Taunus Trainingslager@home / Frankfurt

AUSSCHREIBUNG

Du bist **Schüler*in** der Altersklasse **A** oder **Jugend B** und trainierst bereits leistungsorientiert in einem Verein oder sogar Stützpunkt des HTV?
Du liebst Triathlon, Wettkämpfe und möchtest dich in allen drei Disziplinen optimal auf die kommende Rennsaison vorbereiten?
Dann ist das Triathlon-Trainingslager vom 07. bis 12. April 2025 genau das Richtige für dich!

Was erwartet dich?

Schwimmen:

- Tägliches Training am Vormittag auf der 50-m-Bahn in der Traglufthalle in Frankfurt Nieder-Eschbach.

Radfahren:

- Rennradfahren auf verkehrsfreien Feldwegen.
- Alternativ bei Regen: Rollentraining in der Leichtathletikhalle.

Laufen:

- Je nach Wetterlage indoor in der LA-Halle oder outdoor auf Feldwegen bzw. am alten Flugplatz in Bonames.

Warum solltest du teilnehmen?

- Entwicklung deiner sportlichen Fähigkeiten: Tägliches Training in den einzelnen Disziplinen mit Fokus auf Technik und Performance.
- Teamgeist: Austausch und Training mit gleichgesinnten Sportler*innen.
- Persönliche Entwicklung: Bewältigung neuer Herausforderungen, die dich stärker und selbstbewusster machen.

Organisatorische Details:

Wann? 07. - 12. April 2025 Für wen? Schüler*innen A / Jugend B (Ausnahmen je nach Leistungsstand möglich) Wo? Rund um die Leichtathletikhalle Frankfurt-Kalbach

Voraussetzungen: Allgemein:

- Selbstständigkeit in Bezug auf Hygiene und Essen
- Soziale Kompetenz & Unabhängigkeit von festen Bezugspersonen
- Sportliche Erfahrung und Motivation für tägliches, leistungsbezogenes Training

Sportartspezifisch:

- Schwimmen: Gute Technik in Kraul, Brust und Rücken
- Radfahren: Fortgeschrittene Kenntnisse im Rennradfahren (Klickpedale)
- Laufen: 7 km Dauerlauf sowie Intervalltraining problemlos möglich

Leistungen & Kosten

Leistungen:

- Verpflegung und Getränke
- Schwimmbadeintritt
    - Bis 14 Jahre kostenlos (bitte Ausweis mitbringen)
    - Ab 15 Jahre: 3,80 €
- Logistik: Transport per Bus/U-Bahn zum Schwimmbad (bitte Schülerticket angeben)
- Betreuung durch erfahrene Triathlon-Trainer*innen

Kosten: 150,00 € pro Teilnehmer*in

Anmeldung:

Du hast Lust dabei zu sein? Melde dich bis zum 31.03.2025 auf Phoenix an.
https://tahe.it4sport.de/index.php?phoenix=phoenixbase.seminar.pages.SeminarSinglePage&uID=60252C9A-CAE9-476C-ADB3-85E4BD81A6C1

Wichtiger Hinweis

Aufgrund der aktuellen Betreuungssituation ist die **Teilnehmerzahl auf zehn begrenzt**. Falls sich Heimtrainer*innen vorstellen können, das Camp zu unterstützen oder dabei sein möchten, bitte Bescheid geben!

Wir freuen uns auf dich! Dein TSP Main Taunus Trainingslager-Team