



Triathlonneujahrscamp in Potsdam

Die Idee zum Wochenendcamp wurde im Frühjahr im ersten Trainingslager der Deutschen Triathlon Union für Altersklassen- und Breitensportler geboren. Auf Mallorca trainierten rund 20 Sportler in Colonia Sant Jordi unter professionellen Bedingungen. Um das Angebot unter dem Dach der DTU einer breiteren Masse zur Verfügung zu stellen, öffnet der Potsdamer Luftschiffhafen (einstige Kaderschmiede der DDR) seine Tore.

Fakten und Zahlen:

Ort: Potsdam

Offen für: Altersklassen und Breitensportler im Bereich Triathlon

Teilnehmerzahl: Maximal 30 Personen

Termin: 11.- 13.01.2013

Kosten:

- Unkostenbeitrag: 50-75€ p.P. (je nach Teilnehmerzahl für Organisation)
 - Optional:
 - 19€ Mittagessen (Buffet ohne Getränke im Kongresshotel)
oder ca. 8€ Mensa Sportschule
 - Abendessen Freitag- und Samstagabend
 - Übernachtung im Kongresshotel am Templiner See (direkte Nähe zum Sportpark Luftschiffhafen)
85€ Doppelzimmer mit Frühstück/Nacht
65€ Einzelzimmer mit Frühstück/Nacht
- Weitere Infos: www.kongresshotel-potsdam.de

Anmeldung: per Mail an christianprochnow@gmx.de

Ansprechpartner: Christian Prochnow

Verantwortliche Trainer:

- Achim Schattmann (Dipl. Pädagoge, Lauftherapeut und B-Trainer Triathlon)

- Christian Prochnow (Dipl. Trainer DOSB)

Meldeschluss: 20.12.2012 bzw. Erreichen des Teilnehmerlimits

Vorläufiges Programm:

Freitag, 11.1.2013:

19:30-20:45 Uhr	Anreise und optional Schwimmtraining
-----------------	--------------------------------------

Samstag, 12.1.2013:

8:30 - 9:30 Uhr	Begrüßung und Vorstellung des Ablaufs, kleiner Seminaranteil
9:45 -10:30 Uhr	Allgemeine Athletik/ Spiel
10:45-12:00 Uhr	Lauftraining mit Sightseeing in Sanssouci
12:00-13:00 Uhr	Mittag
14:00-16:00 Uhr	Schwimmtraining
16:00-18:00 Uhr	Seminar – Sportpsychologie- Entspannungstraining
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen mit Saisoneinklang im Palmenzelt am Ufer der Hafel in Potsdam

Sonntag, 13.1.2013

8:30-10:00 Uhr	Seminar – Trainingsterminologie/ Infos DTU Mallorcacamp 2013
10:15-12:00 Uhr	Spiel/ Athletik/ Lauf in Gruppen
12:00-13:30 Uhr	Mittag / Führung durch das Gelände des ehem. ASK Potsdam
14:30-16:30 Uhr	Schwimmtraining in Niveaugruppen
Abreise	