



An alle

Sportlerinnen und Sportler  
der Thüringer Triathlonvereine

Jena im September 2024

## Breitensport-Trainings-Event im November 2024; Lauftraining für Erwachsene in Jena

Liebe Triathletinnen und Triathleten,

für den **09.11.2024** laden wir euch zum **3. Breitensport-Trainings-Event 2024** des Thüringer Triathlon Verbands ein. Wir organisieren ein **gemeinsames, vereinsübergreifendes Lauftraining für Erwachsene**.

Mit der freundlichen und tatkräftigen Unterstützung der Sportfreunde vom Triathlon Jena e.V. und dem TSV 1880 Gera Zwötzen, Abt. Triathlon möchten wir gern gemeinsam mit Euch unter Anleitung von Theodor Popp an unserer Lauftechnik „feilen“.

Das Ganze wird in Jena, auf dem Areal im Paradies und in der Leichtathletikhalle stattfinden. Der Trainingstag soll 10:00 Uhr starten. Je nach Teilnehmerzahl möchten wir in mehreren Gruppen Lauffertigkeiten üben. Dabei geht es unter anderem um ein vernünftiges Warm-Up, Laufstilanalyse, Lauftechnik- und Lauftempotraining, und eine sinnvolle „Nachbereitung“ durch Cool-Down und Lockerung.

Zur Mittagszeit machen wir eine gemeinsame Pause zur Erholung und laden Euch auf einen kleinen sportspezifischen Imbiss ein. Es besteht dabei Gelegenheit zum Kennenlernen, Fachsimpeln oder Schwatzen.

Anschließend werden wir das Training bis gegen 15:00 Uhr fortsetzen und versuchen, die Tipps, Hinweise und Erkenntnisse unserer Übungsleiter einfließen zu lassen.

Die Teilnehmerzahl wird auf 20 begrenzt sein, so dass wir mit bis zu 2 Gruppen mit je maximal 10 Sportlern trainieren werden. Die Kosten belaufen sich auf 40,00 € je Teilnehmer und werden nach Bestätigung der Anmeldung durch uns fällig.

Wir bitten Euch um Eure Anmeldung bis zum 20.10.2024 unter der Mailadresse [breitensport@thueringer-triathlon-verband.de](mailto:breitensport@thueringer-triathlon-verband.de).

Wir wünschen Euch allen einen angenehmen Saisonausklang und grüßen Euch herzlich!

Barbara und Ralf





## Einladung

### Lauf des TTV für Breitensportler

Wann: **09.11.2024**

Wo: **Jena (Sportgeländer am Paradies/Leichtathletikhalle)**

Was: **Lauftraining für Triathleten in leistungsgerechten Gruppen**

Wer: Eingeladen sind Sportlerinnen und Sportler der Mitgliedsvereine des Thüringer Triathlonverbandes. Das Angebot richten sich an erwachsene Freizeit- und Hobbysportlerinnen und Hobbysportler (sog. „Altersklassenathleten“) mit oder ohne Wettkampfambitionen.

Uhrzeit: **ca. 10:00 bis 15:30 Uhr**

Anmeldung bis: **20.10.2024**

Teilnahmegebühr: **40,-- Euro** pro Person, nach Bestätigung der Anmeldung bis zum 03.11.2024 zu zahlen auf das unten angegebene Konto des TTV

Mindestteilnehmerzahl 8 / Höchstteilnehmerzahl 20

Anmeldung unter: [breitensport@thueringer-triathlon-verband.de](mailto:breitensport@thueringer-triathlon-verband.de)

Bei Fragen: Barbara - 0178 8563535 / Ralf - 0179 5151120

