



Thüringer Triathlon Verband e.V. Belvederer Allee 25, 99425 Weimar

An alle

Sportlerinnen und Sportler
der Thüringer Triathlonvereine

Präsidium des TTV / Breitensport
Barbara Herold / Ralf Graumüller
Belvederer Allee 25
99425 Weimar

Email: breitensport@thueringer-triathlon-verband.de

Weimar, 04.12.2023

Breitensport-Trainings-Event September 2024: Radtraining für Erwachsene

Liebe Triathletinnen und Triathleten,

für den **14.09.2024** laden wir euch zum **2. Breitensport-Trainings-Event 2024** des Thüringer Triathlon Verbands ein. Wir organisieren ein **gemeinsames, vereinsübergreifendes Radtraining für Erwachsene**.

Mit der freundlichen und tatkräftigen Unterstützung der Sportfreunde der Abteilung Triathlon des RSV Meiningen möchten wir gern gemeinsam mit Euch unter Anleitung von Radtrainern des RSV Meiningen an unserer Radtechnik „feilen“.

Derzeit ist geplant, dass wir uns am 14.09.2024 in Meiningen treffen und gegen 10:00 Uhr starten. Je nach Teilnehmerzahl möchten wir in mehreren Gruppen radspezifische Fertigkeiten üben. Dabei geht es unter anderem um das Fahren in der Gruppe, die Nutzung von Windschatten, Signal- und Zeichengebung bis hin zu Taktik im Sprint und Intervalltraining.

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

Anschließend werden wir das Training bis gegen 16:00 Uhr fortsetzen und versuchen, die Tipps, Hinweise und Erkenntnisse aus der Vormittageinheit einfließen zu lassen.

Die Teilnehmerzahl wird auf 25 begrenzt sein, so dass wir mit bis zu 3 Gruppen mit je maximal 10 Fahrern unterwegs sein werden. Die Kosten belaufen sich auf 40,00 € je Teilnehmer und werden nach Bestätigung der Anmeldung durch uns fällig.

Als **weiteres Highlight** laden die Sportfreunde des RSV Meiningen uns und euch für den **15.09.2024** zu einer **gemeinsamen Radausfahrt** über die Kuppen der Rhön ins Thüringisch-Hessisch-Bayerische Dreiländereck ein. Es wird eine Tour von 3-5 Stunden,





eventuell mit einer kurzen Kaffeepause geben. Je nach Anzahl der Teilnehmer und Leistungsniveau kann in verschiedenen Gruppen gefahren werden, wobei Streckenlängen von 70-100 km angedacht sind.

Hierzu bestünde die Option (in Eigenregie) in Meiningen zu übernachten und den Abend gemeinsam zu verbringen. Wer mag, kann z.B. die Muskeln und Gelenke auch noch ein wenig in der Schwimmtrainingsstätte des Meininger Vereins, dem Schwimmbad „Rohrer Stirn“ auflockern. Bei Rückfragen zu Übernachtungsmöglichkeiten, zum „Abendprogramm“ oder zur Sonntagstour steht Euch Sebastian Weigel unter seppweigel@gmail.com gern Rede und Antwort.

Wir bitten Euch um Eure Anmeldung bis zum 11.08.2024 unter der Mailadresse breitensport@thueringer-triathlon-verband.de. Bitte teilt uns dabei mit, ob ihr nur am Samstag teilnehmen wollt oder an beiden Tagen.

Wir behalten uns vor, den Zeitplan und die Abläufe je nach Anzahl der eingehenden Anmeldungen anzupassen, hoffen auf eine große Resonanz eurerseits! Natürlich behalten wir uns außerdem vor, die Veranstaltung ggf. auch kurzfristig abzusagen, wenn das Wetter nicht mitspielt, und Eure Sicherheit damit gefährdet wäre. Ein bisschen Regen wird uns jedoch eher nicht aufhalten ;-)

Weiterhin gibt es noch die Möglichkeit vom 29.11. – 01.12.24 wieder an einem **gemeinsamen Trainingswochenende mit Mitgliedern und Familien des TSV 1880 Gera-Zwötzen Abt. Triathlon im Sportpark Rabenberg** im Erzgebirge teilzunehmen.

Neben 4 jeweils 60-minütigen Schwimmtrainingseinheiten gibt es hier Gelegenheit sich auszutauschen und gemeinsam auch mal andere Sportarten auszuprobieren.

Es gibt die Möglichkeit für Volleyball, Badminton, Squash, Tischtennis, Klettern und Bowling. Es kann auch im hauseigenen Fitnessstudio an Geräten trainiert werden und natürlich kann man auch laufen, bei entsprechendem Wetter sogar Skilaufen und die Mountainbiketrails hier sind legendär. Wir haben hierfür ein Kontingent von 20 Plätzen.

Bei Interesse meldet Euch bitte **bis spätestens 05.09.2024** bei Barbara Herold, unter 0178-8563535. Am 06.09.2024 muss das Restkontingent zurückgegeben werden.

Außerdem können wir jetzt schon ankündigen, dass es im November auch noch einen gemeinsamen **TTV-Breitensport-Lauftag** geben wird. Geplanter Termin ist der **09.11.2024**. Näheres dazu verraten wir, wenn der grobe Ablaufplan steht.

Wir wünschen Euch allen eine schöne und vor allem gesunde Ferienzeit und grüßen Euch herzlich!

Barbara und Ralf





Einladung

Radevent des TTV für Breitensportler

- Wann: **14.09.2024**
Wo: **Meiningen**
Was: **Renndraining 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 Wettkampfabitionen.
Uhrzeit: ca. 10:00 bis 16:30 **Uhr**
Anmeldung bis: **11.08.2024**
Teilnahmegebühr: **40,-- Euro** pro Person, nach Bestätigung der Anmeldung bis zum 25.08.2024 zu zahlen auf das unten angegebene Konto des TTV
Mindestteilnehmerzahl 8 / Höchstteilnehmerzahl 25
Anmeldung unter: breitensport@thueringer-triathlon-verband.de
Bei Fragen: Barbara - 0178 8563535 / Ralf – 0179 5151120
-

Einladung

Radausfahrt des RSV Meiningen; Abteilung Triathlon

- Wann: **15.09.2024**
Wo: **Meiningen**
Was: **Renndausfahrt für Triathleten in leistungsgerechten Gruppen**
Wer: Eingeladen sind alle Sportlerinnen und Sportler der Thüringer Triathlonvereine
Uhrzeit: ca. 9:30 bis 15:00 **Uhr**
Anmeldung bis: möglichst bis 25.08.2024 (um die Gruppen etwas vorplanen zu können)
Teilnahmegebühr: **keine**
Anmeldung unter: breitensport@thueringer-triathlon-verband.de
Bei Fragen: Barbara - 0178 8563535 / Ralf – 0179 5151120





Einladung

Gemeinsames Trainingswochenende mit Triathleten und Familien des TSV 1880 Gera-Zwötzen; Abteilung Triathlon

Wann: **29.11. - 01.12.2024, 2 ÜN/Vollpension**
Wo: **Sportpark Rabenberg, 08359 Breitenbrunn**
Was: **aktives Erholungswochenende**
Anreise: **Freitag ab 16:30 Uhr**
Abreise: **Sonntag ca. 13:30 Uhr**
Anmeldungsschluss: **05.09.2024**
Teilnahmegebühr: **180,-€** pro Person ab 13 Jahren
165,- € Kinder ab 6 - 12 Jahren
30,- € Kinder ab 3 - 5 Jahre, unter 3 Jahren frei
Einzelzimmerzuschlag für das Wochenende + 30,- €

Mindestteilnehmerzahl 1 / Höchstteilnehmerzahl 20

Anmeldung unter: breitensport@thueringer-triathlon-verband.de

Bei Fragen: Barbara - 0178 8563535

Vorläufiger grober Ablaufplan:

Fr.	17:00 - 18:00 Uhr	Schwimmen
	18:00 - 19:30 Uhr	Abendessen
	20:00 - 22:00 Uhr	Bowling,
Sa.	07:00 - 08:00 Uhr	Schwimmen
	08:00 - 09:30 Uhr	Frühstück
	10:00 - 12:00 Uhr	Volleyball, Klettern, Tischtennis, Athletikübungen ,...
	12:00 - 13:30 Uhr	Mittagessen
	14:00 - 17:00 Uhr	freie Verfügung
	nach dem Abendessen	Gelegenheit zum gemütlichen Zusammensitzen
So.	07:00 - 08:00 Uhr	Schwimmen
	08:00 - 09:30 Uhr	Frühstück
	10:00 - 12:00 Uhr	Badminton, Squash, Klettern, Athletikübungen,...
	12:00 - 13:30 Uhr	Mittagessen
	nach dem Mittagessen	individuelle Abreise

