

Tri-Aktiv Wochenende in Bad Malente vom 14. -16.10.2011

Der Vizepräsident Breitensport/ Jugend und Frauen lud zum dritten Mal dieses Jahr zu einem Tri Aktiv Wochenende in Bad Malente ein. Nachdem die beiden vorhergehenden Seminare die Schwerpunkte Schwimmen und Laufen hatten, war diesmal das Thema: „Triathlon Technik“.

Zum wiederholten Male, waren die angebotenen Plätze (15) in Rekordzeit ausgebucht, was für die gebotene Qualität der Seminare spricht.

Wie der Titel des Seminars versprach wurden hierbei vor allem auf die Technik der verschiedenen Sportarten wertgelegt. Abwechslungsreich wurden die 2 Schwimmeinheiten durchgeführt. Das dies eine technische Sportart ist, war für die Teilnehmer größtenteils nichts Neues. Doch der Hauptvortrag am Samstag, der das Thema „Radfahren“ behandelte, stieß auf großen Zuspruch. Aus diesem nahm die Gruppe viel Inspiration mit und wird einiges davon in die neue Radsaison einbauen.

Aber auch die Sportart Laufen kam nicht zu kurz. Sowohl ein praxisnaher Vortrag, sowie ein Techniktraining und ein Training, das verschiedene Möglichkeiten des Tempotrainings aufzeigte, rundete die Veranstaltung ab.

Abends traf sich die Gruppe im „Flensburger Salon“ und ließ das erlernte Revue passieren.

Für 2012 sind im Bereich des Breitensports/ Jugend und Frauen vier Tri Aktiv Seminare geplant. Diesmal werden von vorneherein mehr Kapazitäten geblockt.

Mit sportlichen Grüßen