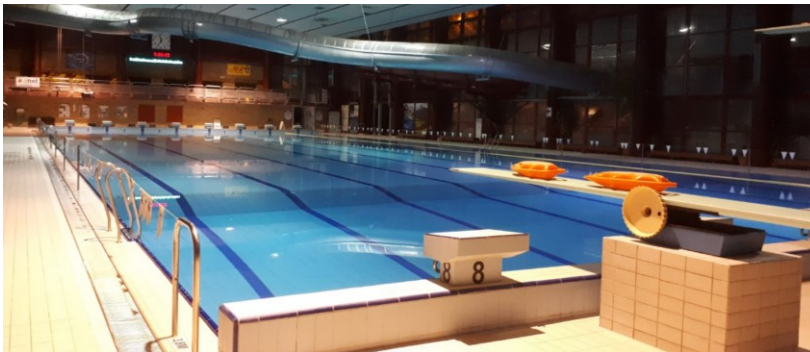


Hallo Sportsfreunde,

vom **24.** bis zum **26.01.20** bieten wir ein offenes Trainingswochenende mit dem Schwerpunkt Schwimmen und Langlauf im **Sport Park Liberec** an.



Wir bieten:

- **4 Schwimmeinheiten** auf einer eigenen Schwimmbahn mit Trainer
- **2x Langlauftraining Klassik** mit Anleitung (eigene Skiausrüstung oder Ausleihe Vorort möglich)
- **Athletik-/Koordinationstraining**
- **2x Übernachtung**
- **2x Vollverpflegung**

Die Anreise erfolgt per Bus ab Görlitz. Bitte hierzu rechtzeitig anmelden!

Mitzubringen ist:

- Ausweis
- Schwimmsachen (Pull Buoy, Handpaddles, Flossen, etc.)
- Langlaufski Klassik + Zubehör (oder Ausleihe Vorort)
- der Witterung entsprechende Kleidung (z.B. Winterlaufbekleidung)
- Sportsachen für die Halle

Die Kosten für das Trainingswochenende pro Person betragen:

	4-6 Bett Zimmer	2-3 Bett Zimmer	Doppelzimmer	Einzelzimmer
Vereinsmitglieder	120,00 €	130,00 €	140,00 €	150,00 €
extern	130,00 €	140,00 €	150,00 €	160,00 €

Die Fahrtkosten mit dem Bus ab Görlitz betragen 20,00 € / Person.

Grundfertigkeiten im Schwimmen (Freistil) sollten vorhanden sein. Es sind mind. 8 Teilnehmer erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 16 begrenzt. Vereinsexterne zahlen einen Aufschlag von 10 Euro.

Anmeldung bitte verbindlich bis spätestens 31.10.19 per Mail an info@egz-triathlon.de. Die Anmeldung ist erst mit der Überweisung des Teilnehmerbeitrags gültig. Bitte überweist den Betrag auf folgendes Konto:

Philipp-Johannes Müller, IBAN: DE07 1203 0000 1014 4763 50

www.egz-triathlon.de



EGZ TRIATHLON GÖRLITZ

Ablaufplan (vorläufig):

Freitag:

- 14:45 Uhr Abfahrt Bus Siemens Parkplatz (Melanchtonstr. 39, Görlitz) – bitte vorher anmelden, wer mit fährt
- 15:10 Uhr Treffen an der Schwimmhalle (bitte pünktlich!)
- 16:30-18:00 Uhr Schwimmen (50m Bahn)
- 18:30-19:30 Uhr Check In und Abendessen
- 20:30-21:30 Uhr Koordination (Ballspielhalle)

Samstag

- 07:00-08:30 Uhr Schwimmen (2x 25m Bahn)
- 09:00-09:30 Uhr Frühstück
- 10:30-14:30 Uhr Langlaufen (klassisch) – Mittagspause unterwegs
- 17:00-18:30 Uhr Schwimmen (50m Bahn)
- 19:00-20:00 Uhr Abendessen
- 20:30-21:30 Uhr Athletik (Fitnessraum)

Sonntag

- 07:00-08:30 Uhr Schwimmen (2x 25m Bahn)
- 09:00-09:30 Uhr Frühstück
- 10:30-12:30 Uhr Langlaufen
- 12:30-13:30 Uhr Mittagspause
- ab 13:30 Uhr Rückfahrt

Adressen:

Hotel Arena Jerenýmova 570/22 460 07 Liberec 7	Schwimmhalle: Bazén Liberec Tržní nám. 1338 460 01 Liberec	Langlauf: 468 12 Bedřichov
---	---	--------------------------------------

Anfahrt Sport Park nach Bedřichov:

