

## Ausschreibung Trainingslager Freiburg 2020

Liebe Sportsfreunde,

Wir organisieren vom **10. bis 19.04.2020** ein Triathlon-Trainingslager in Freiburg für **alle Leistungsklassen**.

Wir haben bislang mit der wärmsten Region Deutschlands sehr gute Erfahrungen im April gemacht. Die Weinberge und der Schwarzwald bieten optimale Bedingungen für ausgedehnte Radeinheiten. Eine Ursache dafür das sich hier so viele Profi-Triathleten tummeln.

Bei den Trainingseinheiten wird uns kein geringerer als **Nils Frommhold** unterstützen. Wer sich jetzt denkt "Nils wer?", dem sei mit folgenden Anmerkungen weitergeholfen: Deutscher Meister U23, zweifacher IRONMAN-Sieger, 6. Platz IRONMAN Hawaii 2014, usw.

### Unterkunft:

Wir haben zwei Ferienwohnungen im Weingut Landmann reserviert.

→ <https://www.weingut-landmann.eu>

Diese sind sehr gemütlich und es ist für einen guten Ausklang des Trainingstages gesorgt. Es wird Raum und Zeit sein für Regeneration, Spieleabende, Trainingsanalysen oder den sportlichen Austausch.

**Verpflegung:** Es besteht Selbstverpflegung! Wir werden am Anfang der Woche einen Großeinkauf tätigen und die Kosten dafür am Ende aufsplitten. Damit nicht immer die gleichen Leute in der Küche und am Herd stehen, kann für jeden Tag ein anderes Küchenteam zuständig sein.

### Training:

Es wird einen Rahmentrainingsplan für die gesamte Woche geben. Für das Schwimmtraining haben wir Hallenzeiten organisiert. Insbesondere bei den Schwimmtrainings werden wir Unterstützung von Nils Frommhold bekommen. Das Trainingslager wird fordernd sein – die Länge der Einheiten und die Anzahl der Trainings kann aber je nach Leistungsvermögen angepasst werden.

### Anreise:

Zur gemeinsamen Anreise haben wir den Bus des Kreissportbundes reserviert. Im Anhänger können die Räder transportiert werden.

### Kosten:

Da wir alles selbst organisieren, versuchen wir die Kosten für euch so gering wie möglich zu halten. Die **Unterkunft** wird mit **ca. 250,00 €** p.P. zu Buche schlagen. Die **Verpflegung** nehmen wir vor Ort selbst vor und wird am Ende aufgeteilt. Mit **10€ p.P./Tag** sollte man aber relativ gut hinkommen. Eine **Trainerpauschale** wird noch dazu kommen, welche noch verhandelt wird, aber bei entsprechender Teilnehmerzahl sich auch im Rahmen halten wird

Wir organisieren aktuell die Schwimmbahnen in Freiburg und Umgebung. Wir werden für uns reservierte Bahnen haben und somit optimale Trainingsbedingungen. Für den Eintritt in die **Schwimmbahnen** müssen zwischen **6 und 9 Euro pro Training** berappt werden - dafür haben wir aber auch 1,5h für uns reserviert. Ich hoffe das wir auch hier noch etwas günstiger kommen können.

Die Teilnahme ist ab 16 Jahren geeignet. Grundfertigkeiten im Schwimmen (Freistil) sollten vorhanden sein. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

**Anmeldung bitte verbindlich bis spätestens 30.11.19 per Mail an: [info@egz-triathlon.de](mailto:info@egz-triathlon.de)**

Bei verbindlicher Zusage bitten wir um eine Anzahlung von **150,00 €** bis zum **08.12.19** auf folgendes Konto:

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

Wer nicht den vollständigen Zeitraum teilnehmen kann, für den finden wir auch eine Lösung. Die Ausschreibung darf gerne an interessierte Sportfreunde weitergeleitet werden.

EGZ TRIATHLON GÖRLITZ  
[www.egz-triathlon.de](http://www.egz-triathlon.de)

