



EINLADUNG:

Zum gemeinsamen Laftreff mit den Judobären am Sonntag

Wer: Zielgruppe: Jahrgang 1995 und älter (ab u17)

Wann: So. 15.03.09
So. 29.03.09
So. 19.04.09

.... bei Erfolg sind weitere Termine geplant

Wo: Treffpunkt: Walter-Gropius-Schule

Zeit: 10:00 Uhr – ca.11:30 Uhr

Coach: Marc Schuld

Ziel: Verbesserung allgemeine Grundlagenausdauer,
Vorbereitung Triathlon-Teilnahme

Anmeldung:

Gabor Schuld Tel.: 60 25 81 52 , über normarc@web.de
oder direkt beim Judotraining



INFO: www.degewo-triathlon.de

Zeit und Ort:

**4. Juli 2009, 10-18 Uhr, degewo-Stadion an der Lipschitzallee,
Berlin-Gropiusstadt**

Triathlonteilnahme: am 4. Juli 2009
Streckenlängen:

Streckenlängen:			
Schulklassen	Schwimmen	Rad fahren	Laufen
3. und 4. (m+w)	50 m	2000 m	500 m
5. und 6. (m+w)	100 m	2000 m	1000 m
7. und 8. (m+w)	200 m	3000 m	1000 m
9. und 10. (m+w)	200 m	3000 m	2000 m
Sekundar II (m+w)	200 m	4000 m	2000 m

Du brauchst keine Angst haben - die einzelnen Strecken sind so ausgelegt, dass du ohne Probleme die Distanz schaffen solltest. Außerdem unterstützen dich erfahrene Trainer bei deiner Triathlonteilnahme.

Tipp:

**Starte am besten schon jetzt
ins Training und mach dein
Team fit für den Wettkampf!**