

# TriAs Trainingslager 2019

02.05. – 05.05



## Programm

**Achtung:** Kurzfristige Änderungen z.B. aufgrund des Wetters werden über das [Forum](#) auf unserer Homepage bekanntgegeben

## Donnerstag, 02.05.2019

Traditionell beginnen wir unser Trainingslager wieder mit einem Lauf am Neckar entlang nach Nürtingen.



*Gruppenbild vor dem Start 2017*

**Treffpunkt:** 18.15 Uhr am Stadion der Wernauer Sportfreunde

**Start:** 18.30 Uhr

**Strecke:** WSF Stadion bis Stadion Restaurant Neckarau in Nürtingen (10,5 km) und zurück

Beim Stadion Restaurant Neckarau steht ein Fahrzeug bereit, dass die 10,5 km LäuferInnen wieder nach Wernau bringt.

Der Lauf wird von Radlern begleitet.

10,5 km / HM Lauf

# Freitag, 03.05.2019

## Radausfahrt

Am Freitag steht eine 3-stündige Radausfahrt ins Umland auf dem Programm

**Treffpunkt:** 13.45 Uhr am Stadion der Wernauer Sportfreunde

14:00 Uhr Radtour ins Umland in 3 Gruppen:

- Schnell ca. 80 km
- Mittel ca.70 km
- Etwas langsamer ca. 60 km



Anschließend besteht natürlich die Möglichkeit zu einem 5km Koppellauf!

# Samstag, 04.05.2019

## Schwimmen & Rad

**Treffpunkt:** 9.30 Uhr im Freibad Kirchheim

9:45 Uhr Athletiktraining

10:15 Uhr Schwimmeinheit



**Mittagessen ist nicht vorgesehen, d.h. eventuell Vesper mitbringen!**

12:30 Uhr Radtour ins Umland in 3 Gruppen:  
(Start am Eingang des Freibads Kirchheim)

- Schnell ca. 80 km
- Mittel ca.70 km
- Etwas langsamer ca. 60 km



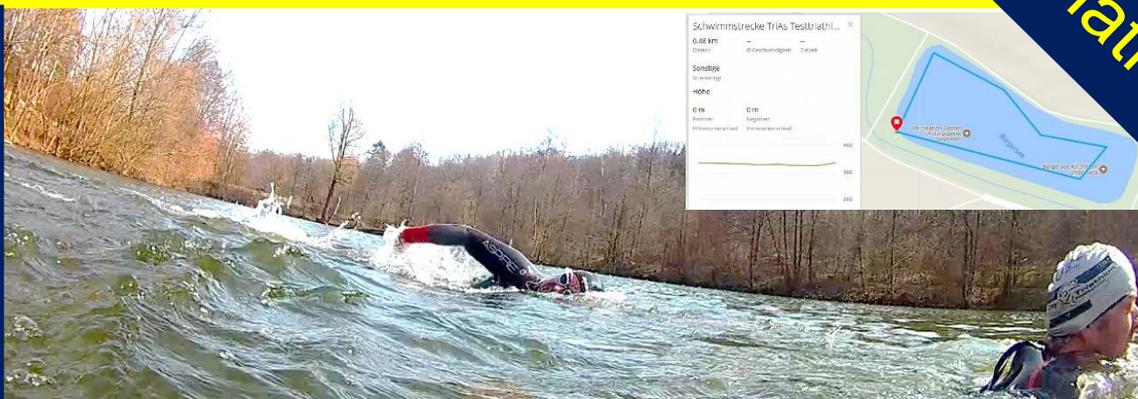
18:00 Uhr Gemeinsames Abendessen im Teckkeller



# Sonntag, 05.05.2019

# Testtriathlon

S  
w  
i  
m



B  
i  
k  
e



R  
u  
n



Unser Testtriathlon findet in diesem Jahr wieder rund um und in den Bürgerseen statt. Du musst nicht alle Disziplinen mitmachen, d.h. du kannst auch erst nach dem Schwimmen oder Radfahren einsteigen.

**Treffpunkt:** 10:00 Uhr an den Bürgerseen, Einrichten Wechselzone und „Wettkampfbesprechung“

**Start:** 10:30 Uhr

**Strecken:** 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen

Die Strecken kannst du dir hier genauer anschauen: [Laufstrecke](#), [Radstrecke](#)

## 4. Disziplin:

### Grillen und chillen ab 12.00 Uhr!!

Bitte bringt euer Wunschgetränk und Lieblings-Grillgut selbst mit.

