

## An alle Nachwuchsathleten/innen Schüler B - Jugend B

Triathlon Verband Niedersachsen e.V.

Ferd.-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover

Tel.: 0511/21 93 35-11

Fax: 0511/21 93 35-13

[www.competitions-niedersachsen.de](http://www.competitions-niedersachsen.de)

[molloisch@competitions-niedersachsen.de](mailto:molloisch@competitions-niedersachsen.de)

Anerkannte Einsatzstelle Freiwilligendienste im Sport  
Mitglied in DTU und LSB

16.10.2023

## Ausschreibung für den Triathlon Nachwuchskader 2023/24 (Schüler B – Jugend B)

Liebe Athleten/innen, Liebe Trainer/innen, Liebe Eltern,

auch in diesem Jahr bieten wir am Stützpunkt Hannover ein Training für talentierte Nachwuchsathleten/innen an. Dabei unterstützen wir gezielt in den Bereichen allgemeine Athletik, Schwimmen und Laufen.

**Leitung:** Ole Schomburg und Fjodor Weis

**Wo?:** Sportleistungszentrum Hannover, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2A, 30169 Hannover

**Termine im November:** 04.11., 11.11. und 18.11. (inklusive Sichtung)

**Termine im Dezember:** 02.12., 09.12. und 16.12.

### Tagesablauf Stützpunkttraining\*:

09.50 Uhr Anreise und Treffen im Eingangsbereich des SLZ

10.00 Uhr kurzes Einlaufen am Maschsee , anschließend Lauf ABC, Intervalltraining sowie allgemeine Athletik in der Laufhalle

12.00 Uhr Mittagspause im SLZ

13:00 Uhr Schwimmen

14.30 Uhr Ende

\*Durch Lehrgänge oder Wettkämpfe anderer Sportarten (Schwimmen, Leichtathletik, Wasserball) kann es kurzfristig zu Veränderungen der Anfangszeiten und Inhalte kommen. Informationen dazu werden per E-Mail bekannt gegeben. Da wir in jedem Jahr den Verteiler aktualisieren, benötigen wir eine aktuelle E-Mail Adresse zu Beginn des Stützpunkttrainings.



**Mitzubringen:** Laufsachen für draußen, Sportsachen für die Halle, Schwimmsachen, Brett, Pullbouy, Badekappe und Flossen, Eigenverpflegung für die Mittagspause.

**Trainings- und Sichtungstermine Nachwuchskader (im SLZ Hannover):**

Grundsätzlich besteht die Möglichkeit Athleten/innen an jedem Stützpunkttraining nach Anmeldung durch eine E-Mail an die Trainer vorzustellen.

**Weitere Termine:**

Es folgen noch weitere Stützpunkttrainingstermine für den Nachwuchskader am SLZ in Hannover, die nach den Weihnachtsferien beginnen werden und bis zu den Osterferien stattfinden. Die genauen Termine werden zeitnah veröffentlicht.

Rückfragen bitte per E-Mail an [schomburg.ole@gmail.com](mailto:schomburg.ole@gmail.com).

Wir wünschen allen einen guten Start in die neue Saison!

Euer Trainerteam