

## „Von 0 auf Sprint“ – das Training für den Hannover Triathlon 2023

powered by: 

- Ziel:** Teilnahme am Maschsee Triathlon (Volksdistanz) am 3. September 2023
- Zielgruppe:** Einsteiger/-innen im Triathlon, die Spaß am gemeinsamen Training haben
- Preis:** 189,- EUR inkl. Funktionsshirt und Meldegebühr für den Hannover Triathlon

### Im Angebot enthalten:

- 12-Wochen-Trainingsprogramm, Start am Freitag, den 16.06.2023
- Unterstützung und Trainingsleitung durch ausgebildete Triathlontrainer/-innen von Hannover 96
- Trainingsempfehlungen für individuelles Training und Heimtraining
- Regelmäßige Trainingsangebote in der Gruppe, jeden Freitag 18:30 – 20:30 Uhr
- Atmungsaktives, exklusives Funktions-Trainingsshirt
- Meldegebühren für den Maschsee Triathlon

### Vermittlung theoretischer Inhalte:

- Vorbereitendes Training für den Maschsee Triathlon, Distanz: 500 m Schwimmen / 20 km Radfahren / 5 km Laufen
- Triathlon Regelkunde
- Fragen zum Wettkampfablauf
- Fahrsicherheit auf dem Fahrrad
- Beratung zur Optimierung des Wettkampffahrrades und der Sitzposition
- Fragen zur Wettkampfernährung
- Optimierung Ablauf Wechselzone

### Praktische Trainingsinhalte (grober Überblick):

#### 1. Schwimmen

- Verbesserung der Schwimmtechnik, bei Bedarf Erlernen des Kraulschwimmens
- Steigerung der Ausdauerleistung
- Massenstart, Richtungswechsel an Wendebojen, Schwimmen in der Gruppe
- Verhalten bei Schwierigkeiten im Freiwasser
- Freiwassertraining

#### 2. Radfahren

- Verbesserung des Fahrstils, der Ausdauer und Kraft auf dem Rad
- Empfehlungen zu Trittfrequenz und Übersetzung
- Verbesserung der Grundgeschwindigkeit

#### 3. Laufen

- Laufgrundlagen, Lauf-ABC
- Ausdauertraining
- Verbesserung der Grund- und Endgeschwindigkeit

#### 4. Wettkampfvorbereitung und Verletzungsprävention

- Stabilisationstraining
- Dehnungs- und Kräftigungsgymnastik
- Wechseltraining und Koppeltraining
- Beratung bei der Wahl der geeigneten Schuhe und Bekleidung
- Ernährungsfragen zu Training und Wettkampf



Nach Absprache und Freigabe durch Hannover 96 gibt es für fortgeschrittenere Schwimmer\*innen ggf. die Möglichkeit, auch abends bei den freitäglichen Probetrainings von Hannover 96 im Bereich Schwimmen teilzunehmen.

## Anmeldung zum Vorbereitungsprogramm „Von 0 auf Sprint“

Teilnahmebedingungen und Haftungsbeschränkungen

### 1) Anmeldung:

eichels GmbH, Kleine Düwelstraße 21, 30171 Hannover, ist alleinige Veranstalterin. Anmeldungen zum Vorbereitungsprogramm werden ausschließlich auf den dafür vorgesehenen Vordrucken entgegengenommen. Mit der Anmeldung versichert der/die Teilnehmer/-in, dass gegen seine/ihre Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken vorliegen, dass er/sie krankenversichert ist und dass die Teilnahme auf eigenes Risiko erfolgt. Sollte der/die Teilnehmer/-in in den letzten 6 Monaten vor Kursbeginn keine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“ absolviert haben, dann ist eine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“, die ein Belastungs-EKG einschließen sollte, zu empfehlen.

Die Anmeldung zum Vorbereitungsprogramm ist erst rechtskräftig, wenn das Anmeldeformular unterschrieben und die entsprechenden Gebühren bei der eichels GmbH eingegangen sind. Es darf ohne Zahlung und Anmeldung nicht an den gemeinsamen Trainingseinheiten teilgenommen werden. Erst mit Erteilung der Teilnahmebestätigung kommt daraufhin der Vertrag zwischen dem Teilnehmer/der Teilnehmerin und der eichels: Event GmbH als Veranstalterin des Vorbereitungsprogrammes zustande.

### 2) Haftung:

eichels GmbH haftet als Veranstalterin grundsätzlich nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Die Veranstalterin haftet ferner auch bei der fahrlässigen Verletzung von Pflichten, wenn dadurch eine Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit entstanden oder eine Garantie oder Ansprüche aus Produkthaftungsgesetz betroffen sind. Die Veranstalterin haftet auch bei der fahrlässigen Verletzung von Pflichten, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglicht, deren Verletzung die Erreichung des Vertragszweckes gefährdet und auf deren Einhaltung der Sportler regelmäßig vertraut. Im letztgenannten Fall haftet die Veranstalterin jedoch nicht auf nicht vorhersehbaren, nicht vertragstypischen Schaden.

### 3) Ummeldung:

Tritt ein/e bereits angemeldete/r Teilnehmer/-in nicht zum Vorbereitungsprogramm oder dem ausgeschriebenen Wettbewerb an, oder verändert diese/r Teilnehmer/-in seine Streckenauswahl, so besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr.

### 4) Datenschutzbelehrung:

Die Bereitstellung der im Rahmen der Anmeldung hier angegebenen Daten erfolgt zum Zwecke der Teilnahme am Hannover Triathlon sowie zum diesbezüglichen Vorbereitungsprogramm „Von Null auf Sprint“ und ist für die Teilnahme zwingend erforderlich. Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist die eichels GmbH, Geschäftsführer Carsten Krebs, Kleine Düwelstraße 21, 30171 Hannover, Tel. +49 511 288793-0, Fax. +49 511 288793-19, E-Mail kontakt@eichels-event.com. Wir verwenden die von Ihnen im Rahmen des Registrierungsprozesses angegebenen Daten zur Planung, Organisation und Durchführung dieses Vorbereitungsprogrammes und zum ausgeschriebenen Wettbewerb, genauer: Anmeldung/Registrierung Teilnehmer/in, Erstellung einer Teilnehmer-/Starterliste, Weitergabe der Veröffentlichung auf der Internetseite [www.triathlon-hannover.de](http://www.triathlon-hannover.de) sowie Aufnahme der für die Zeitmessung erforderlichen, Daten, Erstellung und Veröffentlichung von Ergebnislisten ebenda – letzteres solange die Veranstaltung Hannover Triathlon durchgeführt und beworben wird, somit auch zum Ergebnisvergleich mit Folgeveranstaltungen -, Zusendung von, Informationsmaterial über die Veranstaltung(en), E-Mail-Marketing (d.h. Versendung eines Newsletters an alle angemeldeten Teilnehmer mit Informationen zur Veranstaltung, Sponsoren und Produkten von Kooperationspartnern sowie Ankündigung weiterer Veranstaltungen der Veranstalterin). Die Rechtmäßigkeit der Datenverarbeitung ergibt sich aus Art. 6 Abs. 1 a) DSGVO.

Der/Die Teilnehmer/-in erklärt sich damit einverstanden, dass die erhobenen personenbezogenen Daten an Dritte der Durchführung der Trainings, Unterrichte und Veranstaltung, zu Abrechnungs- und Zahlungszwecken, zur Zeitmessung, Erstellung von Teilnehmer- und Ergebnislisten sowie der Veröffentlichung dieser Listen in sämtlichen bekannten Medien weitergegeben werden dürfen. Die Daten geben wir zur Durchführung des Vorbereitungsprogrammes auch an den Hannoverschen Sportverein v. 1896 e.V., Stadionbrücke 9, 30459 Hannover, Tel. +49 511 969 00 900, Fax: +49 511 969 00 999, E-Mail: [verein@hannover1896.de](mailto:verein@hannover1896.de), weiter, wo sie verarbeitet werden und solange gespeichert bleiben, wie es für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Programmes erforderlich ist. Zur Abrechnung, Zahlungsabwicklung des Vorbereitungsprogrammes und des ausgeschriebenen Wettkampfes sowie dann auch zu Zeitnahme und Ergebnisermittlung im ausgeschriebenen Wettkampf geben wir die Daten weiter an die mikatiming GmbH, Odenthaler Str. 153, 51465 Bergisch Gladbach, Tel. +49 2202 2401-0, Fax: +49 2202 2401-29, E-Mail: [info@mikatiming.de](mailto:info@mikatiming.de).

### 5) Anmeldeschluss:

Anmeldungen für das Vorbereitungsprogramm sind bis zum 14.06.2023 möglich, sofern das Teilnehmerlimit nicht erreicht ist.

### 6) Weitere Teilnahmebedingungen:

Es gelten zudem die Teilnahmebedingungen des Maschsee Triathlon Hannover! Einzusehen unter [www.triathlon-hannover.de](http://www.triathlon-hannover.de) -> Teilnehmerinfo

Hiermit melde ich mich zum Vorbereitungstraining und ausgeschriebenen Wettkampf Hannover Triathlon 2023 an. Obige Haftungsbeschränkungen und sämtliche Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und stimme diesen zu.

Mir ist bewusst, dass sich das Angebot ausschließlich an Einsteiger/-innen im Triathlonsport richtet und ich insofern anderenfalls meine Teilnahmeberechtigung an der Aktion „Von Null auf Sprint“ trotz möglicherweise erfolgter Buchung und bereits entrichteter Teilnahmegebühr ohne Rückzahlungsanspruch verwerke.

**Meine sportlichen Vorerfahrungen/bisherigen Sportarten (Dauer, Leistungsniveau, Art der Ausübung, ggf. Erfolge) sind:**

## Meine Anmeldedaten zum Vorbereitungsprogramm „Von 0 auf Sprint“

männlich     weiblich     divers    \_\_\_\_\_ Geburtsjahr  
 \_\_\_\_\_ Familienname, Vorname  
 \_\_\_\_\_ Straße und Hausnummer    \_\_\_\_\_ Nationalität  
 \_\_\_\_\_ Postleitzahl und Wohnort  
 \_\_\_\_\_ E-Mail-Adresse    \_\_\_\_\_ Telefonnummer  
 \_\_\_\_\_ Datum    **Unterschrift**    Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an.

Einmalige Einzugsermächtigung SEPA     Kreditkarte    Gültigkeit: MM/JJJJ \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Vorname, Name  
 \_\_\_\_\_ Konto-/Karteninhaber  
 \_\_\_\_\_ Kreditinstitut (BIC)  
 \_\_\_\_\_ IBAN/  
 \_\_\_\_\_ Kreditkartennummer  
 \_\_\_\_\_ Straße und Hausnummer    *Sollte der Kontoinhaber vom Teilnehmer abweichen bitte hier die Daten des Kontoinhabers hinterlegen.*  
 \_\_\_\_\_ Postleitzahl und Wohnort    \_\_\_\_\_ Land  
 \_\_\_\_\_ E-Mail-Adresse

eichels GmbH  
 Kleine Düwelstraße 21, 30171 Hannover  
 Gläubiger-Identifikationsnummer:  
 DE13ZZZ00000207315  
 Mandatsreferenz: Wird nachgereicht

SEPA-Lastschriftsmandat  
 Ich ermächtige die eichels GmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der eichels: Event GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
 Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_ Datum, Ort    **Unterschrift**

**Ich buche folgende Teilnehmerkosten:**

Organisationsgebühren    189,- EUR

**Kostenloses T-Shirt „Vorbereitungsprogramm“:**

S    M    L    XL    0,- EUR  
 S   M   L   XL  
 **Veranstaltungs-Funktions-Shirt 30,- EUR**  
 S    M    L    XL  
 S   M   L   XL  
 **Medaillengravur 7,- EUR**

Total: \_\_\_\_\_

**Anmeldung**  
 per E-Mail: [jan.rafael@eichels-event.com](mailto:jan.rafael@eichels-event.com)