

Von „0 auf Sprint“ – das Training für den Maschsee Triathlon 2019

powered by  **TRIATHLON**

- Ziel:** Teilnahme am Maschsee Triathlon (Volksdistanz) am 25.05.2019
- Zielgruppe:** Einsteiger/-innen im Triathlon, die Spaß am gemeinsamen Trainieren haben
- Preis:** 149,- EUR inkl. Funktionsshirt und Meldegebühr für den Maschsee Triathlon

Im Angebot enthalten:

- 12-Wochen-Trainingsprogramm, Start am Freitag, den 01.03.2019
- Unterstützung und Trainingsleitung durch erfahrene Triathlontrainer von Hannover 96
- Bereitstellung von Trainingsplänen
- Regelmäßige Trainingsangebote in der Gruppe, jeden Freitag 18:30 – 20:30 Uhr
- Atmungsaktives, exklusives Funktions-Trainingsshirt
- Motivationsseminar mit Ironmansieger Jan Raphael
- Meldegebühren für den Maschsee Triathlon (zzgl. etwaiger Chipgebühren)

Vermittlung theoretischer Inhalte:

- Vorbereitendes Training für den Maschsee Triathlon, Distanz: 500 m Schwimmen/20 km Radfahren/5 km Laufen
- Bekanntmachen mit Triathlonregularien
- Simulation des Wettkampfablaufs
- Fahrsicherheit auf dem Fahrrad
- Beratung zur Optimierung des Wettkampffahrrades und der Sitzposition
- Ernährungstipps
- Gesundheitsfragen zum Thema Triathlon

Praktische Trainingsinhalte (grober Überblick):

1. Schwimmen

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

2. Radfahren

- Wahl der geeigneten Trittfrequenz und der geeigneten Übersetzung
- Verbesserung des Fahrstils, der Ausdauer und Kraft auf dem Rad
- Verbesserung der Grundgeschwindigkeit

2. 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
- Beantwortung von Fragen der Ernährung bei Training und Wettkampf

Nach vorheriger Absprache und Freigabe durch Hannover 96 gibt es ggf. für fortgeschrittene Schwimmer die Möglichkeit freitags oder sonntags am wöchentlichen Schwimmtraining bei Hannover 96 teilzunehmen.



Anmeldung zum Vorbereitungsprogramm „von 0 auf Sprint“

Teilnahmebedingungen und Haftungsbeschränkungen

1) Anmeldung:

Anmeldungen zum Vorbereitungsprogramm werden ausschließlich auf den dafür vorgesehenen Vordrucken entgegengenommen. Mit der Anmeldung versichert der Teilnehmer, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken vorliegen, dass er krankenversichert ist und dass die Teilnahme auf eigenes Risiko erfolgt. Sollte der Teilnehmer in den letzten 6 Monaten vor Kursbeginn keine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“ absolviert haben, dann ist unbedingt 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: Event 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: Event 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 bereits angemeldeter Sportler nicht zum Vorbereitungsprogramm oder dem ausgeschriebenen Wettbewerb an, oder verändert dieser Teilnehmer 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: Event 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.com 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 Zahlungsverwecken, 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., Robert, Enke-Str. 1, 30169 Hannover, Tel. +49 511 969 00 168, Fax, verein@hannover96.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 mika:timing GmbH, Strundepark – Körtener Straße 11b, 51465 Bergisch Gladbach, Tel. +49 2202 2401-0,

Fax. +49 2202 2401-29 info@mikatiming.de.

5) Anmeldeschluss:

Anmeldungen für das Vorbereitungsprogramm sind bis zum 25.02.2019 möglich, sofern das Teilnehmerlimit nicht erreicht ist.

6) Weitere Teilnahmebedingungen:

Es gelten zudem die Teilnahmebedingungen des Maschsee Triathlon Hannover! Einzusehen unter www.com -> Teilnehmerinfo

Hiermit melde ich mich zum Vorbereitungstraining und ausgeschriebenen Wettkampf Hannover Triathlon 2019 an. Obige Haftungsbeschränkungen und sämtliche Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und stimme diesen zu.

Ich versichere hiermit, bis heute noch nie an einem Triathlonwettkampf teilgenommen zu haben; 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:

