

Die Triathlonsparte der SGS Amberg TriTraTrallala

bietet:



Schwimmtraining

im Sommer (Dienstag und Donnerstag)

Hockermühlbad: 18:30-19:45 Uhr

Freiwasser-Schwimmen möglich !

im Winter (Montag und Donnerstag)

Kümmersbruck: Gruppe 1: 18:30-19:30 Uhr

Gruppe 2: 19:30-20:30 Uhr

Radtraining

Samstag und/oder Sonntag

Treffpunkt beim Hockermühlbad

8:30 Uhr, 9 Uhr, 9:30 Uhr je nach Jahreszeit und
Absprache (...und Mittag wieder zuhause !)



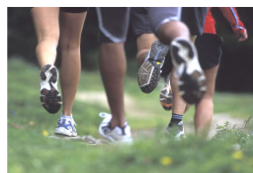
Lauftraining

Sonntag, 10:30 Uhr

Treffpunkt Ammerthaler Weg
beim „Leidinger-Schild“

Strecke: ca. 90 - 100 Minuten

Tempo: nach Absprache



Und: ...bei genügend Interesse Alpenüberquerungen,
die Organisation von Trainingsaufenthalten in der
Toskana, auf Mallorca, Teilnahme an Zeitfahr-
Wettbewerben und an RTF-Touren in der Region -
einfach alles, was Spaß macht !

Natürlich darf auch ein Stammtisch nicht fehlen:
Jeden Donnerstag nach dem Training !

Organisation und Veranstaltung des

Amberger Piraten-Triathlons

beim Kurfürstenbad und im
Landesgartenschau Gelände



für Kids 8 bis 9 Jahre
(Schülerklasse C):

- 100 m Schwimmen
- 3 km auf dem Rad
- 500 m Laufen

für Kids 10-11 Jahre
(Schülerklasse B):

- 200 m Schwimmen
- 6 km auf dem Rad
- 1000 m Laufen



mehr unter:

www.rad-kanu.de/AmbergerPiratenTriathlon/

Dazu als Ergänzung zum SGS- Schwimmtraining ein

Rad- und Lauftraining:

Alle Kinder ab 8 Jahren können mitmachen - auch
die Eltern lassen wir mitradeln !

Training freitags ab 18. April um 16:30 Uhr,
Treffpunkt beim SGS-Sportheim in Amberg.

www.sgs-triathlon.de

Vorstand der  -Triathleten:

Norbert Luber mobil: 0160 97847041
Email: n.luber@web.de