



Vorder- und Rückseite **BEACHTEN**



# **TRIATHLON**

## **SENIOREN- & BREITENSPO**

### **EINSTEIGER-Camp (Termin I)**

### **SCHWIMM-Camp (Termin II)**

**Termin I: Fr-So 10.- 12. Nov. Sportinstitut Uni Erlangen**

**Termin II: Fr-So 24.- 26. Nov. Sportschule Oberhaching**

jeweils Gebühr 75,- Euro

#### **Was wird geboten:**

- *ca. 10 Stunden Schwimmen*
- *ca. 2 Stunden theoretischer Unterricht und Schwimm-Trainingspläne.*
- *Ernährung, Körpergewicht, Säure-Basen-Haushalt*
- *Training – aber wie ?*
- *Lauf- und Ganganalyse !!*
- *Ein Tropfen Blut – Aussage über den Organismus nach der „Dunkelfeld-Vitalblut Untersuchung“ !! (45 Min. beim Heilpraktiker)*
- *Leistungsdiagnostik (Ermittlung IST-Zustandes und wo will ich hin !!)*  
*falls gewünscht zusätzlich 100,- Euro*

#### **Referenten:**



**Thomas Lange**  
**Breitensportwart**



**Gerhard Müller**  
**Seniorenspwart**

**Weitere Referenten:** **Axel Dörrfuß, Dipl. Sportwissenschaftler**  
**Wolfgang Niklas, Apotheker u. Heilpraktiker**  
**Andreas Lübbe, Schwimmtrainer (B-Schein)**

**Bayerischer Triathlon Verband**  
weitere Info (ab Mitte August) unter:  
[www.triathlon-bayern.de](http://www.triathlon-bayern.de)  
Breitensport oder Seniorensport

**Information – Kontakt – Anmeldung:**  
Gerhard Müller  
Postfach 2628, 91014 Erlangen  
Email: [gerhard.mueller.46@t-online.de](mailto:gerhard.mueller.46@t-online.de)

**ZEITPLAN für SCHWIMM – Camp # VII**  
**beim Institut für Sport der Uni Erlangen**  
**Erlangen-Süd, Gebbertstraße 123 b (nicht a)**

Neben den Schwimmsachen (Badehose – Bademütze – Bademantel - Schwimmbrille - Duschlappen u.a.) auch an Handtücher – Trainingsanzug – Schreibutensilien usw. denken. Mineralwasser und Müsli (für zwischendurch) nicht vergessen, da es hier keine Kantine gibt. Für die Teilnehmer – mit **Leistungs-Diagnostik** entweder Rennrad (Radschuhe !!) **oder** Laufsachen (Laufschuhe !!) mitnehmen. Auch hier sind an Duschsachen und frische Kleidung zu denken !!! Von „contract:relax“ erhalten diese Teilnehmer noch ein gesondertes Merk- bzw. Hinweisblatt.  
Anreiseweg zur „Uni“ Erlangen - siehe auf Seite – 2 –

**Freitag: 10.11.2006**

- 09:30 bis 09:45 Uhr** **Anreise** - falls später eintreffend, dann Info an Gerhard - 0172 / 79 4 60 60
- 10:00 bis 12:00 Uhr** Schwimmen (Andi Lübbe)
- 12:30 bis 13:30 Uhr** Mittagessen
- 13:40 bis 15:00 Uhr** Begrüßung und Informatives über den Ablauf des „Camp“ (Einführungsvortrag über die Dunkelfeld-Vitalblut-Analyse. Referent: Apotheker & Heilpraktiker Wolfgang Niklas /// Einteilung der weiteren Reihenfolge für die Untersuchung
- 15:00 bis 17:00 Uhr** Schwimmen (Andi Lübbe)
- 17:15 bis 18:30 Uhr** Schwimm-Theorie - 1. Teil - (Andi Lübbe)
- 17:15 bis 18:30 Uhr** Auswertung Leistungs-Diagnostik (für die 4 - 5 Teilnehmer)

---

**ACHTUNG:** es läuft parallel zum SCHWIMM-Camp:

- 09:00 bis 17:00 Uhr** die Vitalblut-Untersuchung (pro Stunde eine Person)
- 09:00 bis 13:00 Uhr** Leistungs-Diagnostik (Dipl.-Sportwissenschaftler Axel Dörrfuß von „contract:relax“) Einteilung wird individuell bzw. persönlich mit den Athleten abgesprochen
-

## Samstag: 11.11.

**10:00 bis 12:00 Uhr** Schwimmen (Andi Lübbe)

**12:30 bis 13:30 Uhr** Mittagessen

**13:30 bis 15:00 Uhr** Vortrag über Ernährung & Leistungs-Diagnostik  
Referent: Dipl.-Sportwissenschaftler Axel Dörrfuß

**15:00 bis 17:00 Uhr** Schwimmen (Andi Lübbe)

**17:15 bis 18:00 Uhr** Allgemeine Fragestunde zur Vitalblut-Untersuchung

---

**ACHTUNG:** es läuft parallel zum SCHWIMM-Camp:

**09:00 bis 16:00 Uhr** die Vitalblut-Untersuchung (pro Stunde eine Person)

---

## Sonntag: 12.11.

**09:00 bis 12:00 Uhr** Schwimmen (Andi Lübbe)

**12:15 bis 14:00 Uhr** Schwimm-Theorie – 2. Teil - (Andi Lübbe)

Ende gegen 14:00                      Eventl. Änderungen werden rechtzeitig angekündigt

### **ANFAHRTSBESCHREIBUNG zum Sportinstitut der „Uni“ Erlangen**

Falls „verfahren“ - nach dem „**Röthelheimbad**“ fragen – das jeder Erlanger kennt - und ebenfalls in der Gebbertstraße ist. Vor hier aus sind es ca. 300 bis 400 m in südlicher Richtung zum Sportinstitut !!

#### **Mit dem Auto aus Richtung Nürnberg oder Würzburg über die Autobahn „A 3“:**

„A 3“ bis Ausfahrt **Erlg.-Tennenlohe !!**

B 4 Richtung Erlangen. Ab Ausfahrt ca. **4,5 km** auf 4 spuriger Bundesstraße. An der ersten Ampel **nach rechts** in die Nürnberger Straße. Jetzt noch **400 m geradeaus !!** Die Straße heißt nun Gebbertstraße und Du fährst bis Nr. 123 b. Du biegest –rechts- auf den separaten Parkplatz der Uni Erlangen.

#### **Mit dem Auto aus Richtung Fürth oder Bamberg über die „A 73“:**

„A 73“ bis Ausfahrt **Erlangen-Bruck !!**

An der Ampel (Tages-Tacho auf 0,00 km) und nach **rechts** und ca. **2,2 km** geradeaus – Richtung Erlangen-Süd. Dann hängt über der Fahrbahn großes weißes Hinweisschild: **Zentrum**. Hier **links** abbiegen in die Nürnberger Straße und noch **400 m geradeaus !!** Die Straße heißt nun Gebbertstraße u. Du fährst bis Nr. 123 b. Du biegest –rechts- auf den separaten Parkplatz der Uni Erlangen.