

# BERLIN TRIATHLON

## Trainingswochenende Triathlon Intensive Saisonvorbereitung

Im Mai '27 steht unser Trainingswochenende mit dem Schwerpunkt Intensive Saisonvorbereitung an. 2 Schwimmseinheiten in der Halle, Freiwasserschwimmen, Wechseltraining, Radausfahrt (mit Koppellauf) und Theorie (Vortrag), um für den Wettkampf bestmöglich vorbereitet zu sein.



**Wer:** EinsteigerInnen bis ambitionierte TriathletInnen  
Plätze für 25 TeilnehmerInnen

**Wo:** Sporthotel\*\*\* Lindow  
im Sport- und Bildungszentrum  
(Granseer Straße 10, 16835 Lindow)



**Wann:** Freitag, 21. Mai 2027– Sonntag, 23. Mai 2027  
(Treff 15Uhr im Hotel) (Abreise ca 14Uhr)

**Was:**

- 2 Übernachtungen (2-Bett-Zimmer) & Vollpension
- diverse Trainingseinheiten Schwimmen, Radfahren, Wechseltraining / Laufen, Freiwasser inkl Nutzung der Trainingsstätten
- Theorievortrag, Fragen / Erfahrungsaustausch
- Zeit für Mittagsschlaf und Erholung
- Optional: Sauna und Hydro-Massage zum Relaxen und Entspannen

Ein Rahmentrainingsplan wird den TeilnehmerInnen vorher per Mail zugeschickt. Das Mitbringen des eigenen Fahrrades inkl Ausrüstung wird empfohlen, es werden keine Räder vor Ort gestellt.

**Betreuer:** Cosima Cawein (Trainerin-B-Lizenz Triathlon)  
Kerstin Snigola (Trainerin-B-Lizenz Triathlon)  
Sebastian Hauer

**Kosten:** 365,00€ pro TeilnehmerIn inkl. Übernachtung, Vollverpflegung, sämtliche Sportstätten.

**Anmeldung:** Nachfragen an [ks@berlin-triathlon.de](mailto:ks@berlin-triathlon.de)  
Meldung per [Onlinemeldeformular HIER direkt verlinkt](#)  
oder Berlin-Triathlon / in der Rubrik [Training](#)



Bei Rücktritt richtet sich die Stornogebühr nach den Vertragsbedingungen des Sport- und Bildungszentrums Lindow zzgl. Bearbeitungsgebühr von 25,00€ (auch für Ummeldungen).