

"Sommer" Biathlon / DM - Vorbereitungslehrgang

Zielgruppe: DM – Teilnehmer*innen ab Jg. 2007

Termin: Freitag, 26. August 2022 -
Sonntag, 28. August 2022

Veranstaltungsort: Biathlonanlage Jagdhaus

Verpflegung: Gasthof Hubertus

Latroperstraße 24, 57392
Schmallenberg/Fleckenberg

Trainerteam:

Jan Chomse (C - Trainer Sommerbiathlon)

Dieter Greitemann (C-Trainer Biathlon,
Kampfrichter)

Josef Greitemann (Kampfrichter,
Jugendbasislizenz)

Ralf Klauke (C-Trainer Biathlon, Kampfrichter)

Thordis Arnold (ehem. Sommerbiathletin, u.a.
Vizeeuropameisterin und mehrfache Deutsche
Meisterin)

Teilnehmerzahl: ca. 15 - 20 Personen

Meldeschluss: 31. Juli 2022

per Email: Jan-Chomse@t-online.de

**Kurzfristige kostenfreie Stornierung bei
bestätigter Covid 19-Infektion möglich!**

Programm

Freitag, 26. August 16:00 Uhr – 18:00 Uhr

- Begrüßung
- Komplextraining
- Ab ca. 19.00h gemeinsames
Abendessen

Samstag, 27. August 09:00 Uhr – 18:00 Uhr

- Gymnastik/Koordination/Kräftigung
- Theorievortrag
- Komplextraining
 - (Schwerpunkt: Sprint)
 - (Schwerpunkt: Staffel)
- Trainingsauswertung

Samstag, 27. August ab 19.00 Uhr

- gemeinses Abendessen
- Biathlonstammtisch

Sonntag, 28. August 09:00 Uhr – 13:00 Uhr

- Komplextraining
 - Massenstartwettkampf
 - Staffelwettkampf
- Abschluss / Feedback



Teilnahmebeitrag:

- **170 € Erwachsene**
- **130 € Jugend und Junioren**

(inkl. 1x Mittag - und 2x Abendessen ,
Standnutzung, Lehrgangsmaterial)

Unterkunft: auf Anfrage

Hinweis: für minderjährige Teilnehmer ist
eine Übernachtungsaufsicht in der
Unterkunft des Trainerteams (Gasthof
Hubertus) gesichert.

