



# *Triathlon-Camp*

powered by Lubos Bilek

Weiterentwicklung der Fähigkeiten im Bereich Schwimmen und Laufen

## **3-Tages-Camp für Triathletinnen und Triathleten**

CHF 590.– pro Person

Mind. Anzahl Teilnehmer: 6

Max. Anzahl Teilnehmer: 15

Im Preis inbegriffen:

- Coaching
- Eintritte Schwimmhalle,  
Athletikraum & Spa
- Sportarena-Goodies
- Mittagessen

Individuell zusätzlich buchbar:

- Hotelzimmer inkl. Frühstück, Preise und Kategorien gem. Webseite
- Abendessen

### **Stiftung CAMPUS SURSEE**

Leidenbergstrasse, 6208 Oberkirch, Telefon +41 41 926 28 28  
sport@campus-sursee.ch, www.sportarena.campus-sursee.ch

**CAMPUS  
SURSEE**

# Freitag bis Sonntag

Freitag		Samstag		Sonntag	
		07:00 – 08:00	Breakfast	07:00 – 08:00	Breakfast & Check-out
		08:30 – 09:30	Swim 2	08:30 – 09:30	Swim 4
		10:30 – 11:30	Run 2	10:00 – 11:30	Input 3: Auswertung Schwimmen
		12:15 – 14:00	Lunch & Mittagspause Selbstwahl-Restaurant MERCATO	12:00 – 13:45	Lunch & Mittagspause Selbstwahl-Restaurant MERCATO
bis 14:30	individuelle Anreise und Eintreffen am Sportarena-Empfang	14:30 – 16:00	Input 2: Auswertung Lauftechnik	14:00	Run 3: kleine Laufrunde
14:45	Begrüssung			anschliessend	Rückblick und Verabschiedung
15:30 – 16:30	Run 1	17:15 – 18:15	Swim 3		
16:30 – 17:30	individuelles Check-in Hotel				
17:30 – 18:30	Swim 1	19:00	individuelles Dinner im Selbstwahl-Restaurant MERCATO		
19:00	gemeinsames Dinner im Grill-Restaurant BAULÜÜT	20:00	aktuelle Themen Triathlon		
20:30	Input 1: Trainingslehre Triathlon				

**Triathlon-Camp Verantwortliche:** Lubos Bilek. Ab 10 Teilnehmende zusätzlich Ricarda Lisk

## Stiftung CAMPUS SURSEE

Leidenbergstrasse, 6208 Oberkirch, Telefon +41 41 926 28 28  
sport@campus-sursee.ch, www.sportarena.campus-sursee.ch

Programmänderungen vorbehalten.

**CAMPUS  
SURSEE**