

# SwissTriathlon Camp

Weiterentwicklung der Fähigkeiten im Bereich Schwimmen und Laufen

**SWISS**  
+ TRIATHLON

## 3-Tages-Camp für Triathletinnen und Triathleten

CHF 590. – pro Person  
Mind. Anzahl Teilnehmer: 6  
Max. Anzahl Teilnehmer: 10

### 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](mailto:sport@campus-sursee.ch), [www.campus-sursee.ch/sport](http://www.campus-sursee.ch/sport)

# Freitag bis Sonntag

Freitag		Samstag		Sonntag	
		06:30 – 07:30	Frühstück	07:00 – 08:00	Frühstück & Check-out
		08:00 – 09:30	<b>Swim 2 + Dehnen</b>	08:30 – 09:30	<b>Swim 4</b>
		10:00 – 11:30	<b>Warm-up + Run 2</b>	09:45 – 10:30	<b>Fragerunde</b>
		12:00 – 13:30	Lunch & Mittagspause Selbstwahl-Restaurant MERCATO	10:30 - 11:30	<b>Run 3</b>
ab 14:00	Check-in Hotel möglich	15:00 - 15:45	<b>Athletik</b>	12:00 – 13:30	Lunch & Mittagspause Selbstwahl-Restaurant MERCATO
bis 14:30	individuelle Anreise und Eintreffen am Sportarena-Empfang	16:00 - 16:30	<b>Theraband</b>	anschliessend	<b>Verabschiedung</b>
14:45	<b>Begrüssung</b>	16:30 – 17:30	<b>Swim 3</b>		
15:30 – 16:30	<b>Run 1</b>	18:00	individuelles Dinner im Selbstwahl-Restaurant MERCATO		
17:15 – 18:45	<b>Swim 1 + Videoaufnahmen</b>	ab 19:00	<b>Input: Trainingsgestaltung und Technik-Theorie</b>		
19:15	Individuelles Dinner im Selbstwahl-Restaurant MERCATO				

## Triathlon-Camp Verantwortliche

Ricarda Lisk

## Stiftung CAMPUS SURSEE

Leidenbergstrasse, 6208 Oberkirch, Telefon +41 41 926 28 28

[sport@campus-sursee.ch](mailto:sport@campus-sursee.ch), [www.campus-sursee.ch/sport](http://www.campus-sursee.ch/sport)

Programmänderungen vorbehalten.