

# get Fit

## Cross DUATHLON

### Volksduathlon/Cross der Asse

Spaß beim Mountainbiken und Laufen mit anderen in der Winterpause!

getFit bietet ab dem 18.11.2019 ein X-Duathlon Training an. Nach dem gemeinsamen 16-wöchigen Training hast Du die Möglichkeit am 08.03.2020 beim X-Duathlon Trier im Weißhauswald zu starten.

Vorbereitung und Einstieg in die Ausdauerdisziplin X-Duathlon.

**Ziel:** Trierer X-Duathlon am 08.03.2020

- **Volksduathlon:** 2,5 km/11,6 km (400 HM)/2,5 km
- **Cross der Asse:** 5,0 km/23,2 km (800 HM)/2,5 km
- keine Teilnahmepflicht!

#### Leistungsangebot

- wöchentlicher Trainingsplan per Mail
- 2 gemeinsame Trainingseinheiten mit der gesamten Gruppe während der Woche
- Test zur Bestimmung der Intensitäten für Lauf- und Mountainbiketraining
- optional auch professionelles Bikefitting
- bei Interesse gemeinsame Teilnahme am X-Duathlon am 08.03.2020

#### Kursdaten:

##### Termin:

Mo. jeweils 19:00 - 20:15

Sa. jeweils 09:00 - 10:30

Start: 18.11.2019

##### Wo:

Mo.: Moselstadion Trier

Sa.: Weißhauswald Trier

##### Trainer:

Jens Nagel, Peter Schermann

##### Preis:

240– EUR pro Person

getFit spendet 2,50 EUR an Papillion

evtl. zzgl- Startgebühr X-Duathlon Trier

#### Mitzubringen sind:

- geländegängiges Mountainbike
- Helm, Radbrille
- Laufschuhe
- wetterangepasste Kleidung



Jens Nagel,  
staatl. gepr.  
Sportlehrer

Am Stadion 1 • 54292 Trier  
Fon + 49 (0) 651 46 299 007

Mobil + 49 (0) 176 650 534 40  
info@getfit-online.de

www.getfit-online.de