

# "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

- gemeinsames 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.

