

## PRODUATHLON goes Powerman #2



### Was:

Von PRODUATHLON SUISSE geführtes Duathlontraining auf der Originalstrecke vom Powerman Zofingen.

#### **Samstag: 5-50-5 km**

Für Beginner, Hobby- und Kurzstanzathleten.

Leistungsklasse 1: 5 km Lauf in ca. 20min, 50 km Velo in ca. 1:35h

Leistungsklasse 2: 5 km Lauf in ca. 25min, 50 km Velo in ca. 1:45h

Leistungsklasse 3: 5 km Lauf in ca. 30min, 50 km Velo in ca. 1:50h

#### **Sonntag: 10-100-10 km**

Für Langstanz-Rookies bis zum ambitionierten Duathleten.

Leistungsklasse 1: 10 km Lauf in ca. 40min, 100 km Velo in ca. 3:00h

Leistungsklasse 2: 10 km Lauf in ca. 46min, 100 km Velo in ca. 3:15h

Leistungsklasse 3: 10 km Lauf in ca. 50min, 50 km Velo in ca. 3:35h

### Wann und wo:

**SA, 02. Juli 2011 | Trainingsstart pünktlich 10:00 Uhr für 5-50-5km.**

**SO, 03. Juli 2011 | Trainingsstart pünktlich 10:00 Uhr für 10-100-10km.**

Treffpunkt jeweils 09:45 Uhr bei der Rosengarten Turnhalle Zofingen. Wechselzone auf der Wiese ist beaufsichtigt während dem Training.

Treffpunkt und Parkmöglichkeiten, siehe hier:

<http://maps.google.ch/maps/ms?hl=de&ie=UTF8&msa=0&msid=214078070310100305737.00049e6cc0ce5648153d8&t=h&z=18>

### Anmeldung:

Schicke eine Email an [produathlon@gmx.ch](mailto:produathlon@gmx.ch) mit Name, Streckenlänge und entsprechender Leistungsklasse 1-3. PRODUATHLON SUISSE bietet dieses Training kostenlos an, bittet aber um Deine Anmeldung. Merci!

### Info:

Anschliessend an Training Kuchen und Getränke während offener Diskussions- und Fragerunde sowie gemütlichem Beisammensein vor der Rosengarten Turnhalle.