

AMPUTEE TRI CAMP 3–5 FEBR 2012

I augusti 2012 kommer den andra triathlon-tävlingen för atleter med funktionshinder att arrangeras på halv ironman-distans.

Med anledning av detta vill Tjörn Triathlon tillsammans med Össur bjuda in dig, som tänker tävla eller vill prova på triathlon, till en träningshelg i Skärhamn på Tjörn.

Under helgen kommer du som benamputerad bl.a. få möjlighet att prova på simning, cykling och löpning. *Allt utifrån de förutsättningar som du har.*

Kom och lär dig mer om:

- Triathlon - inte bara *en* sport utan *tre*
- Rätt position på cykel
- Funktionell styrketräning för triathlon som benamputerad
- Rätt proteskomponenter för idrott*
- Att träna triathlon
- Löpteknik
- Träningsfysiologi och pulsbaseerad träning**

** Mattias Lundqvist från Aktivitus föreläser om träningsfysiologi och pulsbaseerad träning under lägret. Det finns därmed också möjlighet att göra ett konditionstest. *Kontakta Jessica Crafoord för mer information!*

I deltagaravgiften (SEK 1400:- inkl. moms) ingår två middagar, två luncher, fika samt ett fullspäckat program.

Det finns två alternativ till boende. Priserna nedan är angivna per person och för två nätter (i SEK & inkl. moms):

- Bo på Träningskliniken i medhavd sovsäck. Pris: 160 kr inkl. frukost
- Bo på pensionat i dubbelrum – www.lekander.nu. Pris: 800 kr inkl. frukost

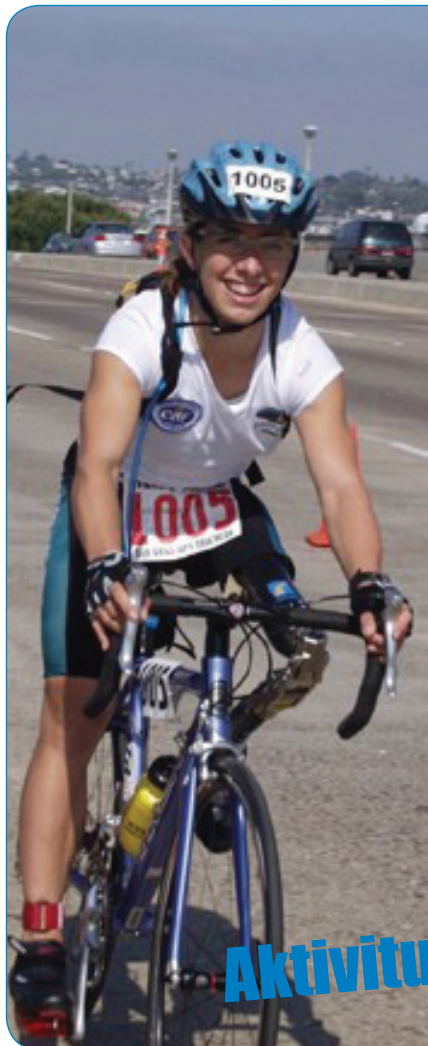
Vill du ha mer information eller anmäla dig?

Kontakta Jessica Crafoord på tel. +46 (0)706-18 20 24 eller jcrafoord@ossur.com.

* *Under lägret kommer Össur att finnas på plats med komponenter. Det kommer bl.a. ges möjlighet att prova löparfötter – om de protestekniska förutsättningarna finns.*



www.tjorntriathlon.com www.ossur.se/EventSeminarier



Aktivitus