



Triathlon Opening 2026

Freitag, 24.04.2026

- 15.30 Uhr Begrüßung der bereits angereisten Teilnehmer
- 16.00 Uhr Start in die lockere Laufrunde inkl. Mobilisation nach der Anreise | 30 Minuten
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen
- 20.00 Uhr Willkommensabend mit Vorstellung der Ansprechpartner und Infos zum Programmverlauf



Samstag, 25.04.2026

- ab 07.00 Uhr kleines Frühstück
- 08.00 Uhr Schwimmtraining im Fuschlseebad | 45 Minuten
- 08.45 Uhr Schwimmtraining im Fuschlseebad | 45 Minuten
- 09.30 Uhr Schwimmtraining im Fuschlseebad | 45 Minuten
- 12.00 Uhr Pre Bike Snack
- 13.30 Uhr Radausfahrt in den Gruppen | 2-3 Stunden
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen



Sonntag, 26.04.2026

- 07.00 Uhr Auftaktlauf mit Steigerungsläufen | 30-60 Minuten
- 08.00 Uhr Frühstück
- 10.00 Uhr Radausfahrt in den Gruppen | 3-5 Stunden
- 13.30 Uhr Apres Bike Snack
- 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen
- ca. 20.00 Uhr Vortrag Manuel Mühlbacher - Ascent Line



Triathlon Opening 2026

Montag, 27.04.2026

ab 07.00 Uhr Frühstück

ab 9 Uhr Selbständiges Schwimmtraining mit Programm

10.15 Uhr Stabi und Black Roll | 1 Stunden | Gruppe 1

11.30 Uhr Stabi und Black Roll | 1 Stunden | Gruppe 2

12.45 Uhr Stabi und Black Roll | 1 Stunden | Gruppe 3

13.30 Uhr Apres Stabi & Black Roll Snack

15.00 Uhr sailfish Neopren Testschwimmen im Fuschlseebad (freiwillig)

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen



Dienstag, 28.04.2026

ab 07.00 Uhr kleines Frühstück

ab 09.00 Uhr On Schuhe Testen

10.00 Uhr Laufeinheit in mit Technikfokus für Aufsatz | Armarbeit | Oberkörperaufrichtung
- 11.30 Uhr | 1,5 Stunden

13.00 Uhr Pre Bike Snack

15.00 Uhr mehrfach Wechseltraining | 1,5 Stunden

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

ca. 20.00 Uhr Coach Talk mit Dan Lorang und Ben Reszel

21.00 Uhr Champions League



Mittwoch, 29.04.2026

ab 07.00 Uhr kleines Frühstück

08.00 Uhr Schwimmtraining im Fuschlseebad | 45 Minuten

08.45 Uhr Schwimmtraining im Fuschlseebad | 45 Minuten

09.30 Uhr Schwimmtraining im Fuschlseebad | 45 Minuten

11.00 Uhr Radausfahrt in den Gruppen | 3-4 Stunden

14.30 Uhr Pre Bike Snack

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

*Änderung vorbehalten



Triathlon Opening 2026

Donnerstag, 30.04.2026

ab 07.00 Uhr Frühstück

08.00 Uhr Schwimmtraining im Fuschlseebad | 45 Minuten

08.45 Uhr Schwimmtraining im Fuschlseebad | 45 Minuten

09.30 Uhr Schwimmtraining im Fuschlseebad | 45 Minuten

11.30 Uhr Radausfahrt in den Gruppen + Koppeln | 2,5 - 4 Stunden

14.00 Uhr Apré Bike Snack

16.30 Uhr Streching im Garten

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen + Musiroas

Freitag, 01.05.2026

ab 07.00 Uhr kleines Frühstück

08.00 Uhr Schwimmtraining im Fuschlseebad | 3x45 Minuten

13.30 Uhr Radausfahrt in den Gruppen | 1 - 2 Stunden

14.30 Uhr Snack

18.30 Uhr gemeinsames Abendessen

20.00 Uhr Abschlussabend mit Quiz

Samstag, 02.05.2026

08.00 Uhr individuelles Schwimmen oder Auftaktlauf

09.00 Uhr gemeinsames Frühstück

11.00 Uhr Abreise