



Vortrag mit Roy Hinnen, 10. November 17 Uhr

Themen:

- Longevity: einfache und praktische Tipps, um die maximale Leistungsfähigkeit zu entwickeln
- Hitze/Höhentraining: ist für Fortgeschrittene gedacht, die an Hitze-Wettkämpfen starten wollen/müssen

Ort:

Kanti Schaffhausen, Pestalozzistrasse 20, 8200 Schaffhausen

Beginn:

17:00 Uhr (Dauer zirka 60 Minuten)

Treffpunkt:

16:45 auf dem Parkplatz der Kanti, Pestalozzistrasse 20 (genügend Parkplätze vorhanden)

Anmeldung:

ist nicht erforderlich

Publikum:

Tristarler und Freunde des Tristars; gerne können Sportinteressierte jeglicher Ausdauersportarten auch ausserhalb des Tristars kommen, v.a. natürlich aus den Disziplinen Schwimmen, Velofahren und Laufen

Zum Referenten:

„Fit sein ist gut, schneller werden etwas ganz anderes“. Roy Hinnen ist fünfmaliger Schweizer Meister mit einer persönlichen Langdistanz-Bestzeit von 8:35 Stunden. Er erlebte den Triathlon Sport von der Pike auf und trainierte schon Mitte der 1980-er Jahre in den USA. Seine erste Firma gründete er 1989, später entwickelte er Fahrräder und Neoprenanzüge. Seit 2002 coacht er Athleten aller Leistungsklassen. Er ist Autor des Buches „Triathlon Total – Dein Weg zur neuen Bestzeit“