

Was ist Triathlon?

Triathlon ist die Kombination aus den drei Sportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen, nacheinander und ohne Pause.

Welche Strecken gibt es?

Volks-/Jedermanntriathlon:

< 0,5 km / 20 km / 5 km

Olympische Distanz: 1,5 km / 40 km / 10 km

Mitteldistanz: 2,0 km / 90 km / 20 km

Ironman: 3,8 km / 180 km / 42 km

Wo finden Wettkämpfe statt?

Wettkämpfe werden vorrangig im näheren Umkreis bestritten. Die Liga-Teams starten in der Landesliga Ba-Wü. Es werden aber auch nationale und internationale Wettkämpfe über die Landesgrenzen hinaus bestritten.

Was kostet ein Triathlon?

Die Startgebühren sind je nach Strecke unterschiedlich. Eine Volksdistanz beginnt bei 25 €, bis hin zu einer Langdistanz, die ab 200 € bestritten werden kann.

Was ist wichtig?

Für den Einstieg in den Triathlon sind keine besonderen Voraussetzungen notwendig, nur ein eigenes Renn- oder Triathlonrad (im Winter evtl. MTB).

Was brauche ich?

Schwimmen: Schwimmbrille, Flossen, Paddles

Radfahren: Helm, Rennrad

Laufen: Laufschuhe

Generell ist für das Radfahren funktionelle Kleidung ausreichend.

Sinnvoll sind ein Radtrikot mit Taschen auf dem Rücken, Trainings- und/oder Regenjacke für schlechteres oder kälteres Wetter.

Wann kann ich mit Triathlon anfangen?

Jederzeit!!!

Das Schwimm- und Lauftraining ist so aufgebaut, dass für jede Leistungsstufe etwas dabei ist. Einfach vorbeikommen!

Wie werde ich informiert?

Nach erfolgter Anmeldung werdet ihr über aktuelle Themen und Aktionen über unseren Triathlon-Mailverteiler informiert.

Mehr Infos und alles Weitere rund um das Thema Triathlon in unserem Verein findet ihr auf unserer Website www.sgposeidon.de.

Wir freuen uns auf Euch!

Mehr Infos auch unter
www.sgposeidon.de

Stand: November 2011

Triathlon

Informationen

Wen kann ich ansprechen?

Einfach zu den angegebenen Trainingszeiten kommen und die Trainer ansprechen, oder uns eine Mail schreiben.

Ressortleiter Triathlon

Stabitraining

Montag 19:15–19:45 Uhr

Freitag 19:15–19:45 Uhr

Hallenbad Eppelheim



torsten.pahl@sgposeidon.de

Radtraining

Sonntag ab 10:00 Uhr

(Herbst/Winter nach Absprache)

Friedhof Eppelheim



tobias.distler@sgposeidon.de

Krafttraining

Donnerstag

(nach Absprache)

Rhein-Neckar-Halle



stefan.teichert@sgposeidon.de

Schwimmtraining

Montag 20:00–21:45 Uhr

Freitag 20:00–21:45 Uhr

Samstag 11:30–12:30 Uhr

Hallenbad Eppelheim



lisa.hirschfelder@sgposeidon.de

Bahntraining

Mittwoch 18:30–20:30 Uhr

TVE-Sportplatz Eppelheim



oliver.schubert@sgposeidon.de

Lauftraining

Samstag ab 14:00 Uhr

(nach Absprache)

Parkplatz Tennisclub Oftersheim



torsten.pahl@sgposeidon.de