

Hallo Sportlerinnen und Sportler,

ihr treibt Sport und habt Lust auf neue Herausforderungen
wie z.B. Triathlon, Swim & Run, Duathlon?

Das sind gute Voraussetzungen für einen gelungenen Start in den Triathlonsport!
Es muß nicht gleich der legendäre Ironman sein mit 3,8km Schwimmen,
180km Radfahren und 42,195km Laufen, sondern z.B. 50m Schwimmen,
2,5km Rad und 400m Laufen (6-9 Jahre) oder 200m Schwimmen, 5Km Rad,
1Km Laufen (10-11 Jahre) oder aber 400m Schwimmen, 10Km Rad, 2,5Km
Laufen (12-15 Jahre) bis hin zur olympischen Distanz über 1,5km Schwimmen,
40Km Rad und 10Km Laufen für Erwachsene.

Wir möchten mit euch für den Triathlonsport trainieren und wer will, kann bald auch an
Wettkämpfen teilnehmen.

Wenn ihr Lust habt, beim Training mitzumachen oder auch
Fragen zum Training oder Triathlon habt, dann meldet euch bei

Dr.Bernd Fischer, In den Marktärten 6,
53773 Hennef-Uckerath,
Fon: 02248-2881, Fax: 02242-83261,
[Mail: dr.bernd-fischer@t-online.de](mailto:dr.bernd-fischer@t-online.de), oder bei

Bruno Röser, Am Osthang 5, 53639 Königswinter
Fon: 02223-912036, Fax: 02223-912038,
[Mail: b.roeser@telekom.de](mailto:b.roeser@telekom.de)

Oder kommt zum wöchentlichen Lauftraining

Mittwochs, um 16:45 Uhr Sportanlage des FC Hennef 05 (beim Rasenplatz)

TRI POWER Rhein-Sieg

Trainingsangebote

Die Trainingsarbeit führen u.a. aus:

Britta Diehl, Leon Söntjens, Marion Lischka-Fischer, Dirk Wevelsiep und Bernd Fischer

Jede Alters- und Leistungsklasse ist bei uns gerne gesehen.

Wir trainieren in allen Leistungsklassen.

Wann	Zeit	Was	Wo	Wer
Montag	19:00-20:15 Uhr	Schwimmen	Grundschule Aegidienberg [1]	jung und alt
Montag	20:15 - 21:30 Uhr	Kraul Anfänger	Grundschule Aegidienberg [1]	jung und alt
Dienstag	18:00-19:00 Uhr	Schwimmen	Grundschule Aegidienberg [1]	Jugend
Mittwoch	16:45 - 18:00 Uhr	Lauftraining	Stadion Hennef	jung und alt
Mittwoch	18:00-19:30 Uhr	Radfahren	Oberpleis [2]	Erwachsene
Donnerstag	17:00-18:30 Uhr	Schwimmen	Sportschule Hennef	Jugend
Freitag	17:15-19:00 Uhr	Schwimmen	Grundschule Aegidienberg [1]	jung und alt
Freitag	20:00 - 21:00 Uhr	Schwimmen	Sportschule Hennef	ab 16
Samstag	14:00 - 16:00 Uhr	Radfahren	Warther Kreisel	Jugend
Sonntag	10:30 - 11:30 Uhr	Lauftraining	Grundschule Uckerath	jung und alt
Sonntag	11:45 - 12:45 Uhr	Schwimmen	Grundschule Uckerath	Jugend

[1] nicht in den Schulferien

[2] Ostern bis Herbst

Triathlon

07.04.2011



