

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

Dirk Wevelsiep, Berghagen 14  
53773 Hennef  
[sportbeitripower@gmail.com](mailto:sportbeitripower@gmail.com)

Bruno Röser, Im Elsteroth, 53639 Königswinter  
Fon: 02223-912036, Fax: 02223-912038,  
[Mail: bruno.roeser@t-online.de](mailto:bruno.roeser@t-online.de).

Oder kommt zum wöchentlichen Lauftraining

Mittwochs, um 17:00 Uhr Sportanlage des FC Hennef 05 (beim Rasenplatz)

# TRI POWER Rhein-Sieg

## Trainingsangebote

Die Trainingsarbeit führen u.a. aus:

Britta Diehl, Marion Lischka-Fischer, Dirk Wevelsiep, Lara Wevelsiep und Bernd Fischer

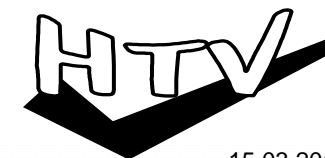
*Jede Alters- und Leistungsklasse ist bei uns gerne gesehen.*

*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
Mittwoch	17:00 - 18:30 Uhr	Lauftraining	Stadion Hennef	jung und alt
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		Radfahren	nach Absprache	Jugend
Sonntag	10:30 - 11:30 Uhr	Lauftraining	Grundschule Uckerath	jung und alt
Sonntag	11:45 - 12:45 Uhr	Schwimmen	Grundschule Uckerath [1]	Jugend

[1] nicht in den Schulferien

# Triathlon



15.03.2018