Triathlon

Trainingszeiten

# Laufen

Für die Triathleten findet das Lauftraining im Rahmen des Lauftreffs statt. Interessierte Teilnehmern werden, abhängig von den jeweiligen Witterungsbedingungen, kurzfristig per WhatsApp informiert.

Leitung und Organisation erfolgt durch Ulrike Kinzler (Link zum Team)

Weitere Infos findet ihr auf der Lauftreff-Seite (Link zum Lauftreff).

# Schwimmen

Schwimmen ist immer montags im Lehrschwimmbecken Mergelstetten (Silcherschule). Um 18:30 Uhr treffen sich die fortgeschrittenen Schwimmer und um 19:30 Uhr jene, die an ihrer Technik feilen möchten. Das Training dauert jeweils eine Stunde. Achtung, in den Schulferien ist kein Montagsschwimmen.

In den Sommermonaten schwimmen wir zusätzlich im Waldbad Heidenheim auf der 50 Meter Bahn. Treffpunkt ist mittwochs um 18.30 Uhr im Becken. Den Eintritt übernimmt die Abteilung.

Im Winter haben wir dienstags um 17:45 Uhr eine 25 m-Bahn im Jurawell in Herbrechtingen. Hier müsst ihr den Eintritt selbst übernehmen. Es empfiehlt sich eine Geldwertkarte.

Trainer sind Anka Röhr, Sven Müller und Michael Bacher. Je nach Verfügbarkeit der Trainer findet auch mal nur ein freies Training statt.

# Radfahren

Das Rad-Training erfolgt nach Absprache überwiegend am Wochenende. Bei Interesse meldet ihr euch zur Aufnahme in die WhatsApp-Gruppe. Hier stimmen wir Zeiten, Treffpunkte, Strecken und Geschwindigkeiten ab.

# Mobi-Stabi-Training

Mobilisation und Stabilisation sind wichtig in allen Triathlon-Disziplinen. Um Verletzungen vorzubeugen und die Fortbewegung ökonomischer zu gestalten, treffen wir uns in den Wintermonaten zum Mobi-Stabi-Training. Von November bis März schwitzen wir immer mittwochs ab 19:30 Uhr für eine Stunde gemeinsam in der Halle auf den Reutenen.

Leitung und Organisation erfolgt durch Ulrike Kinzler (Link zum Team)

Weitere Infos findet ihr auf der Lauftreff-Seite (Link zum Lauftreff).