

# TKN Triathlon TrainingsTage



Vorbereitung und Kennenlernen der Wettkampfstrecke  
Challenge Roth am:

**Sonntag, den 08.05.2022**

**Samstag, den 11.06.2022**

**team  
klinikum  
nürnberg e.V.**

Treffpunkt: Strandcafe **Birkach**, An der Rothsee-Vorsperre

Programm ab 9:00 Uhr

Schwimmen im Rothsee (unterschiedliche Distanzen, unterschiedliche Gruppen)

Zwischen 11:00 und 11:30 Uhr: Abfahrt der Radgruppen (6 – 12 Gruppen, je nach Leistungsstärke, 95 -120 Km, Helmpflicht!).

Wir werden die Challenge-Radstrecke abfahren und dabei auf die wichtigsten Etappenpunkte wie Wechsel- und Verpflegungszonen sowie Stimmungsnester eingehen. Außerdem gibt es viele Tipps zur Wettkampftaktik.

Zum Schluss (je nach Rückkehr Radausfahrt):

Laufen am/um den Rothsee (5-12 Km)

Geselliger Teil:

Nach dem Schwimmen besteht die Möglichkeit gemeinsam im Strandcafe Birkach zu frühstücken bevor wir auf die Radstrecke gehen. Natürlich kann man auch erst zum Radfahren kommen. Nach dem Laufen bleibt vielleicht auch noch etwas Zeit auf ein kleines Getränk im Strandcafe einzukehren.

- Mitglieder Team Klinikum Nürnberg kostenfrei
- Nichtmitglieder 1,00 Euro (Versicherungsgebühr)
- Teilnahmevoraussetzungen ca. 100 km am Stück Rennradfahren können
- Technisch einwandfreies Rennrad oder Zeitfahrmaschine
- Helmpflicht, Klickpedale, ausreichende Eigenverpflegung
- den Anweisungen der Guides ist Folge zu leisten, StVO ist einzuhalten

Bei Fragen

Jessica Rupprecht

[jessica-rupprecht@t-online.de](mailto:jessica-rupprecht@t-online.de)

01514 0183215

Werner Bruns

[wernerbruns@gmx.de](mailto:wernerbruns@gmx.de)

0172 8914102

[www.team-klinikum-nuernberg.de](http://www.team-klinikum-nuernberg.de)