

TKN Triathlon TrainingsTage



**team
klinikum
nürnberg e.V.**

Auch 2018 veranstalten wir unsere Triathlon-Trainingstage am Rothsee zur Vorbereitung auf **Challenge Roth** und andere **Wettkämpfe** am:

Sonntag, den 19.05.2019

Sonntag, den 16.06.2019

Treffpunkt:

Strandcafé **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 (8 - 12 Gruppen, je nach Leistungsstärke , 95 -120 Km, Helmpflicht!). Wir werden die Challenge-Radstecke 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 Strandcafé Birkach zu frühstücken bevor wir uns auf die Radstrecke begeben. Natürlich kann man auch erst zum Radfahren kommen. Nach dem Laufen bleibt vielleicht auch noch etwas Zeit auf ein kleines Getränk im Strandcafé einzukehren.

Kosten:

- 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

Tim Keßler
tim.kessler@web.de
0173-97528770

Markus Schillinger
schillinger.markus@gmx.de
0160-94747652

Werner Bruns
wernerbruns@gmx.de
0172-8914102

www.team-klinikum-nuernberg.de