



Geschwommen wird beim Triathlon-Wettbewerb wie in den Vorjahren im gesperrten Dortmund-Ems-Kanal.

Fotos (2): Udo Antoniewicz Udo Antoniewicz

Mit „fit4tri“ zum Triathlon

BürgerReporter Udo Antoniewicz wirbt fürs Vorbereitungstraining seines Vereins Tri-Geckos

BürgerReporter Udo Antoniewicz, Orga-Chef des Wettbewerbs und bei seinem Dortmunder Triathlonverein Tri-Geckos zuständig für die Geschäftsstelle, wirbt für das von seinem Verein angebotene Vorbereitungstraining für den 15. PSD-Bank Triathlon Ende Juni:

IM NORDEN. Anlässlich des diesjährigen PSD-Bank Triathlons am 26.6.2016 in Dortmund bieten die Tri-Geckos in diesem Jahr einen besonderen Service an. Alle Interessierten, die das Abenteuer Triathlon in Angriff nehmen möchten, aber nicht genau wissen, wie sie das Training aufbauen sollen, sind von den Tri-Geckos Dortmund herzlich zum Schnuppertraining eingeladen.

„Triathlon ist nicht nur Spitzensport. Vergangenes Jahr hatte ein Teilnehmer sogar noch den Einkaufskorb am Rad. Mit einem zielgerichteten Training kann jeder die Volksdistanz schaffen“, resümiert der Orga-Chef Udo Antoniewicz.

Austragungsort ist auch in



Die Triathlon-Radstrecke wird wiederum durch die nördlichen Dortmunder Stadtbezirke führen.

diesem Jahr wieder der Fredenbaumpark. Geschwommen wird im gesperrten Dortmund-Ems-Kanal. Die Radstrecke führt durch die nördlichen Stadtbezirke, bevor die Teilnehmer dann beim abschließenden Lauf im Fredenbaumpark gefeiert werden. Als Strecken werden eine Volksdistanz über 750 m Schwimmen, 20 km Rad und 5 km Laufen, sowie die Olympische Distanz über 1.500 m Schwimmen, 40 km Rad und 10 km Laufen angeboten.

Wer sich nicht alle Teildisziplinen zutrauen sollte, das Erlebnis Triathlon aber auf

jeden Fall angehen möchte, kann sich mit Freunden oder Arbeitskollegen zusammen tun und eine Staffel über die Volksdistanz melden.

„Um den Einstieg zu erleichtern bieten wir allen Interessierten eine ‚Schnuppermitgliedschaft‘ bei den Tri-Geckos an. Für nur 30 Euro könnt ihr drei Monate lang an allen Trainings teilnehmen, euch Tipps von erfahrenen Trainern und Triathleten holen und euch so intensiv – aber auch sinnvoll – auf den PSD-Bank-Triathlon vorbereiten und das Training anschlie-

ßend weiterführen. Wer seine Ausrüstung noch vervollständigen möchte erhält im Triathlon-Sportgeschäft ‚Rückenwind‘ in Hombruch 10 Prozent Gecko-Mitgliedsrabatt“, verspricht der Orga-Chef.

Weitere Details zu dem Angebot und den Aufnahmeantrag für die 3-Monats-Mitgliedschaft sind auf der Homepage (www.psd-bank-triathlon-dortmund.de) unter „fit4tri“ zu finden.

Udo Antoniewicz

BÜRGERREPORTER



lokalkompass.de

Unsere Heimatadresse im Netz



BürgerReporter Udo Antoniewicz berichtet in unserer Nachrichten-Community www.lokalkompass.de/dortmund-nord