

Triathlon

My Challenge:

Triathlon – eine vielseitige Ausdauersportart. Schwimmen, Radfahren und Laufen in einem Wettkampf ohne Pause. Wir werden uns bei unserer „Challenge“ auf einen Wettkampf vorbereiten. Im Vordergrund wird stehen, das Ziel ohne Pausen zu erreichen. Für Fortgeschrittene gilt es, das Ziel möglichst schnell zu erreichen. Jeder wird seine individuelle Herausforderung als Ziel finden.

Noch in diesem Schuljahr nimmt die Gruppe an einem ersten Wettkampf teil, um die Sportart kennen zu lernen und, damit jeder sein großes Ziel selber bestimmen kann.

Für die Zeit während der „Herausforderungswoche“ im September bietet sich ein Trainingslager an. Dieses soll von den Teilnehmern zum Teil eigenständig geplant werden.

Nach diesen Tagen nehmen wir noch an einem weiteren Wettkampf teil, bei dem jeder Teilnehmer sein gesetztes Ziel erreichen soll (z.T. auch längere Wettkämpfe).

Achtung: Teilnehmen kann an dieser „Challenge“ jeder, der ein verkehrssicheres Fahrrad und das Jugendschwimmabzeichen in Bronze hat. Beim Radfahren muss ein Helm getragen werden. Auch ausdauer schwache Teilnehmer sind willkommen, um diese zu verbessern!



Maximale Eigenbeteiligung: 110 Euro

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Betreuung: Christian Pleus