

My Challenge:

Triathlon



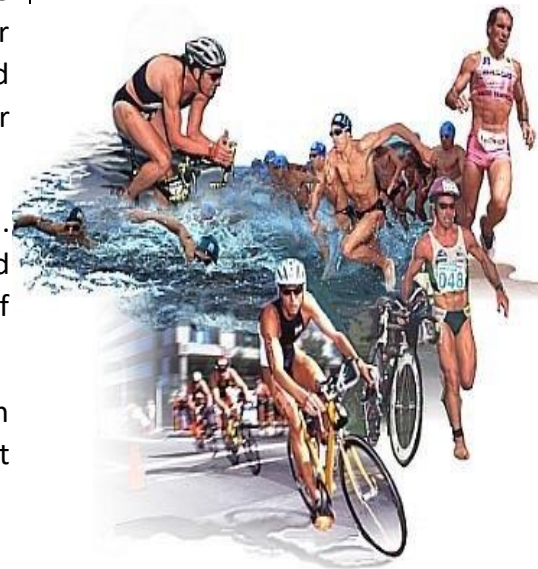
Triathlon – eine vielseitige Ausdauersportart. Schwimmen, Radfahren und Laufen in einem Wettkampf ohne Pause.

Wir werden uns dieser Herausforderung stellen und eine neue Sportart kennen lernen. In der Vorbereitungszeit werden wir u.a. unsere Schwimmtechnik verbessern, üben unser Fahrrad zu reparieren und zu pflegen, unsere allgemeine Ausdauer trainieren und Trainingspläne erstellen.

Während der Challenge werden wir ein Trainingslager (evtl. zwei Trainingslager an verschiedenen Orten) durchführen und uns hiermit intensiv auf einen Abschlusswettkampf vorbereiten.

Vor und nach diesen 10 Tagen werden wir an verschiedenen Wettkämpfen teilnehmen, um unseren Leistungsfortschritt beobachten zu können.

Achtung: Teilnehmen kann an dieser „Challenge“ jeder, der ein verkehrssicheres Fahrrad und das Jugendschwimmabzeichen in Bronze hat. Beim Radfahren muss ein Helm getragen werden.



Maximale Eigenbeteiligung: ca. 100 Euro

Betreuung: Christian Pleus