

My Challenge:

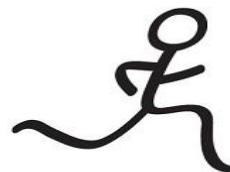
# Triathlon



Swim



Bike



Run

**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, unser Fahrrad zu reparieren und zu pflegen, unsere allgemeine Ausdauer trainieren, Sportlerernährung kennen lernen und Trainingspläne erstellen.

Während der Challenge werden wir intensiv in Großhansdorf und Umgebung trainieren. Wir werden während der 10 Tage die eine oder andere Nacht in Jugendherbergen übernachten, um uns voll auf das Thema konzentrieren zu können. Die meisten Nächte verbringt ihr aber zu Hause.

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: 100 Euro

Betreuung: Christian Pleus

