



Rookie - Projekt

2022

● 01. Juni  
Radsicherheitstraining

● 20. Juni  
Schwimm- und Wechseltraining

● 26. Juni  
Langer Lauf

● 19. Juli  
Koppeltraining

● 04. Sept.  
Besichtigung Radstrecke



# FAQ

24. Mai

Auftaktveranstaltung

powered by:

**Elektor**  
airsystems gmbh

**SoftMate**  
Intelligent Software Solutions

Sanct Bernhard  
**Sport**

**Rummen**  
Rechtshilfe

**debatex**  
Baumann GmbH

**STÄHL**  
Sport Shop

ECO  
FIT

**Ich habe seit Jahren kaum noch Sport gemacht. Kann ich den Triathlon trotzdem schaffen?**

Für die Teilnahme an unserem Rookie Projekt gibt es keine besonderen Leistungsvoraussetzungen. Wenn du gesund bist und die Vorbereitungszeit mit uns zielgerichtet nutzt, wirst du unabhängig von deinem sportlichen Ausgangsniveau das Ziel am 11 September erreichen.

**Welche Sportgeräte und Sportkleidung benötige ich für das Rookie Projekt und den Triathlon?**

Triathlon kann ein teures Hobby sein. Als Einsteiger musst du dir aber (noch) nicht die teuersten Triathlonutensilien zulegen. Es genügt ein einfaches Fahrrad (z.B. Tourenrad oder Mountainbike), Fahrradhelm, Badeanzug/Badehose, Schwimmbrille, Laufschuhe und Laufbekleidung. Für längere Trainingsfahrten mit dem Rad lohnt es sich auch, in funktionelle Radbekleidung zu investieren. Gerne beraten wir euch bei Kaufentscheidungen und können euch gute und günstige Bezugsquellen nennen.

**Welche gesundheitlichen Voraussetzungen sind notwendig.**

Insbesondere im Hinblick auf das Herz – Kreislaufsystem solltest du vollkommen gesund sein. Im Zweifel empfehlen wir unbedingt, dass du mit deinem Hausarzt abklärst, ob du für die Triathlonbelastung gerüstet bist. Ein ärztliches Zeugnis ist nicht notwendig.

**Ich kann nicht Kraulschwimmen und habe Angst, dass ich ausgelacht werde, wenn ich die 400 m im Brust-Stil zurücklege.**

Bei allen Triathlonwettbewerben treten sowohl Breiten- als auch Spitzensportler gemeinsam an. Unabhängig von der Leistungsfähigkeit wird jedem Starter Respekt gezollt und garantiert keiner ausgelacht. Bei kleineren Triathlons sind es sogar recht viele, die sich für's Brustschwimmen entscheiden. Das macht auch deshalb Sinn, weil viele damit schneller sind als mit einer schlechten Kraultechnik.