

# TriAs Wernau

Rookie - Projekt

2022

11. September  
Race Day



24. Mai  
Aufaktveranstaltung

01. Juni  
Radsicherheitstraining

20. Juni  
Schwimm- und Wechseltraining

26. Juni  
Langer Lauf

19. Juli  
Koppeltraining

04. Sept.  
Besichtigung Radstrecke

Dein Weg zum

# Ziel

powered by:



Veranstaltung	Uhrzeit	Inhalte	Das solltest du mitbringen
Auftaktveranstaltung am 24.05.2022 Treffpunkt: Stadion Sportfreunde Wernau	18.30 – 20.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allgemeine Infos / Kennenlernen</li> <li>- Vorstellung Trainer</li> <li>- Laufschule und Fitnessstest</li> <li>- Ziele besprechen und festlegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportkleidung</li> <li>- Laufschuhe</li> <li>- Getränk</li> <li>- etwas zum Schreiben</li> </ul>
Radsicherheitstraining am 01.06.2022 Treffpunkt: Ziegelwasen Kirchheim	18.30 – 20.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicherheitskontrolle des Fahrrads</li> <li>- Optimierung der Fahrradeinstellungen</li> <li>- Regeln bei Gruppenfahrten</li> <li>- Übungen zur Verbesserung der Fahrsicherheit</li> <li>- Wettkampfregele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Radbekleidung</li> <li>- Radschuhe</li> <li>- Helm</li> <li>- „Wettkampfrad“*</li> <li>- Getränk</li> </ul>
Schwimm- und Wechseltraining am 20.06.2022 Treffpunkt: Eingang Freibad Wernau	19.00 – 20.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärm- und Stabiübungen</li> <li>- Festlegung/Optimierung Schwimmstil</li> <li>- Gleitübungen</li> <li>- Regeln/Ablauf Schwimmwettkampf</li> <li>- Wechsel Schwimmen – Lauf)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwimmbekleidung</li> <li>- Schwimmbrille</li> <li>- Laufbekleidung</li> <li>- Laufschuhe</li> <li>- Handtuch</li> <li>- Getränk</li> </ul>
Langer Lauf am 26.06.2022 Treffpunkt: Parkplatz Wasserturm Kirchheim	10.00 – 11.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Waldlauf je nach Leistungsstand 5 oder 10 km</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufbekleidung</li> <li>- Laufschuhe</li> <li>- Getränk</li> </ul>
Koppeltraining am 19.07. Treffpunkt: Stadion Sportfreunde Wernau	18.30 – 20.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wechsel- und Belastungstraining Radfahren – Laufen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf/Radbekleidung</li> <li>- Helm</li> <li>- Handtuch</li> <li>- Getränk</li> </ul>
Besichtigung Radstrecke am 04.09. Treffpunkt: Freibad Sindelfingen	11.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen der Radstrecke</li> <li>- Besprechung Gefahrenstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Radbekleidung</li> <li>- Helm</li> <li>- Getränk</li> </ul>
Triathlon Sindelfingen am 11.09. Treffpunkt: Freibad Sindelfingen	8.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 400 Schwimmen, 17 km Radfahren, 4 km Laufen - und anschließend das gute Gefühl genießen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- s. Packliste für den Wettkampftag</li> </ul>

\*Das Wettkampfrad kann ein ganz normales Fahrrad (z.B. Tourenrad) sein, es wird kein Rennrad benötigt.