



Triathlon - Trainingsauftakt

Das Ressort Triathlon lädt alle Vereinsmitglieder zur Teilnahme am "Run + Swim" (Mittwoch, 05.10.22) am Kombibad Mariendorf ein.

Jhrg. 2009 + jünger: 1km Lauf und 200m Schw.

Jhrg. 2008 + älter: 3km Lauf und 500m Schw.

Es handelt sich um einen zweigeteilten Trainingswettkampf zum Beginn der Trainingssaison 2022/23. Jeder Teilnehmer hat so die Möglichkeit, seinen derzeitigen Trainingsstand im Laufen und Schwimmen festzustellen.

Es wird eine Zeitnahme und Ergebnislisten geben. Im Mittelpunkt stehen auch das gemeinsame Sporttreiben und die Möglichkeit andere Trainingsgruppen kennen zu lernen.

Zeitplan für Jahrgänge 2009 + jünger:

Mittwoch, 05.10.22

- **Treff 17:00 in Laufkleidung vor dem Eingang der Schwimmhalle** (Rucksäcke und Taschen können dort abgelegt werden)
- ab 17:00 einlaufen zum Britzer Garten; dort 1km Lauf; auslaufen
- **ca. 18:00 Einlass in die Schwimmhalle**
- Einschwimmen möglich; danach ab ca. 18:30 das 200m Schwimmen
- mitzubringen sind Lauf-/Schwimmkleidung und - bei Bedarf - etwas Verpflegung
- alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde mit Ihren erzielten Zeiten

Zeitplan für Jahrgänge 2008 + älter:

Mittwoch, 05.10.22

- **Treff 17:45 in Laufkleidung vor dem Eingang der Schwimmhalle** (Rucksäcke und Taschen können dort abgelegt werden)
- ab 17:50 einlaufen zum Britzer Garten; Start 3km Lauf ab ca. 18:15
- Laufrunde: <https://www.gmap-pedometer.com/?r=7323996>
- Start im Sangerhauser Weg am Ende vom Parkplatz
- **ca. 19:00 Einlass in die Schwimmhalle**
- Einschwimmen möglich; danach ab ca. 19:45 das 500m Schwimmen

Alle Interessierten melden sich bitte unter g.opitz@bsv-friesen.de an oder nutzen die Bullsheat-Anmeldelisten der Trikids und Erwachsenen.

Es werden auch noch Helfer zur Streckensicherung und Zeitnahme gesucht!

Viele Grüße und bis bald!

Georg Opitz

Cheftrainer Triathlon - BSV Friesen e.V.