



# Freies Triathlon-Training an der Stoibermühle



TSV  
NIMF  
FREISING  
triathlon

Liebe Ausdauerfreunde, wir laden euch zum „traditionellen“ freien Triathlon Training an der der Stoibermühle ein!

---

**Wann:** am Samstag, den **08.07.2023**, bei schlechter Vorhersage erfolgt die Absage am Freitag vorab bis spätestens 15 Uhr; Ausweichtermin ist am Sonntag (09.07.2023)

**Wo:** an der Stoibermühle

**Anmeldung:** Bitte tragt euch mit Angabe eurer Distanz in die [Liste](#) ein. Bitte seht davon ab uns zur Anmeldung anzuschreiben!

**Meldeschluss:** **11.06.2023**

**Distanzen:** Sprinttriathlon – ca. 400 m Schwimmen; 16,5 km Rad; 4,2 km Laufen (je Disziplin ein Abschnitt / Runde)

Sprinttriathlon als Staffel – ihr könnt euch zu dritt die Disziplinen aufteilen. Der Teamkollege läuft los, sobald der andere Kollege in der Wechselzone angekommen ist.

Falls ihr etwas mehr wollt oder ein/zwei Disziplinen nichts für euch sind, habt ihr alternativ die Möglichkeit ein freies Format zu wählen – diese bitte genau in o.g. Liste eintragen.

Die gewünschte Rundenanzahl wird modular gewählt und zusammengestellt:

- max. 2 Runden Schwimmen (2x950m)
- max. 6 Runden Rad (6x16,5km)
- max. 6 Runden Laufen (6x4,2km)

Auch hier könnt ihr gern im Team (2er/3er) als Staffel starten. Die Aufteilung ist frei. Bitte wie gewünscht angeben.

**Strecken:**

**Schwimmen:**

- sicheres Freiwasserschwimmer ist Voraussetzung
- Ihr könnt gerne mit Bojen schwimmen.

Sprint: ca. 400m (Einstieg Swim-Run bis Wechselzone)

freies Format: Eine Runde sind ca. 950m (Runde um die Inseln mit Landgang)

## Streckenbeschreibung:



**Rad:** eine Radrunde mit 16,5 km („Towerman-Runde“ umgekehrt)

- Auf der Radstrecke besteht Helmpflicht, es gilt die StVO
- Windschattenfahren – jeder, wie er mag

Streckenbeschreibung:

<https://connect.garmin.com/modern/course/37362821>

**Laufen** = eine Runde: 4,2 km (um den See mit Richtung Lerchenfeld)

Streckenbeschreibung:

<https://connect.garmin.com/modern/course/37363218>

**Verpflegung:** Beim Laufen wird es Wasser und Cola an einer Verpflegungsstation in der Wechselzone geben. Auf dem Rad muss die Verpflegung **selbst** organisiert werden.

**Zeitmessung:** Es erfolgt keine Zeitnahme.

**Siegerehrung:** Jeder, der teilnimmt, wird gefeiert – Die Abteilung des TSV Jahns, die mit den meisten Startern antritt, wird prämiert.

**Wechselzone:** Da es kein offizieller Wettkampf ist, wird diese nur improvisiert. Helfer werden auf die Räder aufpassen, allerdings keine Verantwortung für Diebstahl und Schäden übernehmen. Räder müssen bis spätestens 14:00 Uhr geholt werden.

**Kindertriathlon:** Wir bieten auch eine Distanz für den Nachwuchs an:

- 100m Schwimmen (Nahe Ufer)
- 3km Radfahren (am See; nicht auf öffentlichen Straßen)
- ca. 600m Laufen

Die Verantwortung liegt hier bei den Eltern und je nach Alter sollten die Kinder entsprechend mehr oder weniger auf der Strecke betreut werden.

**Zeitplan:**

08:00	Treffen am Parkplatz an der Stoibermühle
08:15	Besprechung TSV Jahn Triathlon Neulinge
08:30	Besprechung Triathlon Abteilung
<b>08:50</b>	<b>Start alle Distanzen</b>
<b>12:40</b>	Besprechung Kindertriathlon
<b>13:00</b>	<b>Kindertriathlon</b> (Anfeuern erwünscht)
<b>14:00</b>	<b>Prämierung Kinder und Abteilung mit den meisten Startern</b>

Tagsüber gemeinsames Beisammensein am Start- und Wechselpunkt.

**Bedingungen:** Mit meiner Teilnahme erkenne ich folgende Punkte an:  
Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

- Es bestehen keine gesundheitlichen Bedenken gegen meine Teilnahme.
- Ich bin körperlich fit und habe für diesen Wettkampf ausreichend trainiert.
- Jeder Wettkampfteilnehmer ist für die technische Sicherheit seiner Ausrüstung selbst verantwortlich.
- Dem Teilnehmer ist bekannt, dass die Teilnahme an der Veranstaltung Gefahren in sich birgt und das Risiko ernsthafter Gefahren nicht ausgeschlossen ist.
- Es wird darauf hingewiesen, dass kein medizinischer Dienst für unsere Veranstaltung vor Ort ist
- Wir übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.

**Allgemein:** Wir freuen uns, dass wir einen schönen Tag mit Bewegung anbieten können. Da wir es ohne Startgelder organisieren, sind wir auf Verpflegungsbeiträge (wie z.B. Obst, Snacks, Kuchen, Getränke...) angewiesen.  
Bei Fragen könnt ihr euch gerne bei Farina ([farina.boosz@gmail.com](mailto:farina.boosz@gmail.com)) melden.

Wir freuen uns gemeinsam den ganzen Tag am See zu verbringen und uns abends vielleicht noch im Biergarten zu sehen.

