

Schnuppertraining

Mit „fit4tri“ zum PSD-Bank-Triathlon

Zum diesjährigen PSD-Bank-Triathlon am 26. Juni in Dortmund bieten die Tri-Geckos einen besonderen Service an: Alle Interessierten, die schon immer mal das Abenteuer Triathlon in Angriff nehmen wollten, aber nicht genau wissen, wie sie das Training aufbauen sollen, laden die Tri-Geckos zum Schnuppertraining ein.

„Triathlon ist nicht nur Spitzensport. Vergangenes Jahr hatte ein Teilnehmer sogar noch den Einkaufskorb am Fahrrad. Mit einem zielgerichteten Training kann jeder die Volksdistanz schaffen“, erklärt Chef-Organisator Udo Antoniewicz.

Austragungsort des Ausdauer-Dreikampfs ist auch in diesem Jahr wieder der Fredenbaumpark. Geschwommen wird im gesperrten Dortmund-Ems-Kanal. Die Radstrecke führt durch die nördlichen Stadtbezirke, ehe die



Triathlon macht Spaß, die Geckos machen fit. FOTO FOLTY

men, 20 km Rad und 5 km Laufen sowie die Olympische Distanz über 1500 m Schwimmen, 40 km Rad und 10 km Laufen angeboten.

Wer sich nicht alle Disziplinen zutrauen sollte, kann sich mit Freunden oder Arbeitskollegen zusammenschließen und eine Staffel über die Volksdistanz melden.

„Um den Einstieg zu erleichtern laden wir zum Schnuppertraining ein. Für 30 Euro können Interessierte drei Monate lang an allen Trainings teilnehmen, sich