



TSV Barsinghausen, Postfach 13 12, 30883 Barsinghausen

Turn- und Sportverein  
Barsinghausen e. V.  
Sparte:

## **Mini Schnuppertriathlon am 05.09.2021**

Lust was Neues zu probieren?

Lust auf Schwimmen, Radeln und Laufen?

Und das Ganze kostenlos testen?

Dann bist du bei uns genau richtig!

**Wann:** Sonntag, 05.09.2021, in der Zeit von 10-13 Uhr

**Was:** Mini-Schnupper- Triathlon

**Distanz:**

200m Schwimmen ( 8 Bahnen a 25 Meter) im Freibad, oder bei schlechtem Wetter im Hallenbad auf Bahn 1

5km Radeln / 20min. Radeln auf der Rolle

1,09 km Laufen rund ums Hallenbad (EINE Runde)

Übersicht der Laufstrecke:



Hinweis:

Die Laufstrecke wird NICHT abgesperrt, es sind die Gehwege zu nutzen!

Auf dem Weg zwischen Hallenbad und der Straße „Am Spalterhals“ ist bei gutem Wetter mit Spaziergängern, Gassigängern und auch freilaufenden Hunden zu rechnen!

Wir bitten dies zu beachten und um einen respektvollen Umgang mit anderen Verkehrsteilnehmern!

## **Was ihr mitbringen müsst:**

- Gute Laune
- Lust auf Sport
- Schwimmsachen:
  - Badehose oder -Anzug, optional Triatloneinteiler
  - Schwimmbrille
  - Badekappe (kann auch vor Ort geliehen werden)
  
- Ggf. Radhose
- Ggf. Radschuhe mit Klickpedalen (Look System)
- Wer sein eigenes Rennrad mitbringen und in den Rollentrainer einspannen möchte, darf dieses mitbringen!
- Laufschuhe
- T-Shirt zum Laufen
- Verpflegung (Sportgetränk)
- Handtuch und ggf. warme Wechselkleidung für danach (je nach Wetterlage)

## **Ablauf:**

- Der (Schwimm-)Start erfolgt in Startgruppen, die von uns vorab eingeteilt werden.  
Diese werden den TeilnehmerInnen vorab per E-Mail mitgeteilt!
- Es erfolgt ein Start je Gruppe alle 30 Minuten (d.h. max. 6 Startgruppen a StarterInnen), die erste Gruppe startet um Punkt 10 Uhr.

- Geschwommen wird je nach Wetterlage im Freibad oder Bahn 1 des Hallenbades
- Nach dem Verlassen des Wassers besteht die Möglichkeit in einer kleinen Wechselzone entsprechende Radkleidung/Sportkleidung für die anstehenden Disziplinen zu wechseln (siehe Beschilderung vor Ort)
- Jede/r TeilnehmerIn geht zum jeweils zugewiesenen Rad und startet die 5km/20min.
- Im Anschluss an das Radfahren kann ein weiterer Wechsel der Rad- auf die Laufschuhe erfolgen, danach geht es auf die Laufstrecke
- Es ist eine Runde zu laufen
- Der Zieleinlauf befindet sich auf dem Freibadgelände!
- Im „Zielbereich“ stellen wir ein paar Erfrischungsgetränke zur Verfügung

**Anmeldung:**

bis 04.09.2021, 15 Uhr unter: [tsvb-triathlon@t-online.de](mailto:tsvb-triathlon@t-online.de)

Bitte unter Angabe des vollständigen Namens, der Adresse sowie einer Telefonnummer.

Bitte um Mitteilung, ob ein eigenes Rennrad mitgebracht wird!

Weitere Infos erhaltet ihr nach erfolgreicher Anmeldung per Mail, spätestens am Samstag Abend!!