

.....

*Es ist nie zu früh oder zu spät,
um an einem Triathlon
teilzunehmen ...*

INFO-Abend TSVE Geschäftsstelle

29.01.2026 – Beginn 18:30

Siegfriedplatz 33615 Bielefeld

.....

Raus ...

... aus der Komfortzone und rein in die Challenge.

Perfekt für alle die Uni- und Joballtag mit einem echten Ziel pushen wollen und das mit erfahrenen Trainern und Trainerinnen.

Keine Angst vor dem Start: Wir sind Dein Team!

TSVE – Trias

.....

Kontakt + Anmeldung

tri-rookies@triathlon-bielefeld.de

Infos unter <https://www.tsve.de/triathlon-abteilung/>



TSVE 1890 BIELEFELD

TRIATHLON

TRI-
ROOKIES

.....





.....

... just finish den 30. Bielefelder Triathlon

Wir bereiten Dich mit dem Tri-Rookies Kurs bestens auf den Bielefelder Triathlon am 28.06.2026 in 16 Wochen vor.

- Trainingsplan über 16 Wochen
- Geleitete gemeinsame Trainingseinheiten im Schwimmen, Radfahren und Laufen
- Koppeltraining, Athletiktraining und Wechselzonentraining
- Gemeinsamer Start beim Meller Triathlon als Staffel am 07. Juni 2026
- Motivationsabend kurz vor Bielefelder Triathlon
- Startplatz für den 30. Bielefelder Triathlon am 28. Juni 2026
- Finisher T-Shirt, Schweiß und gute Laune

.....

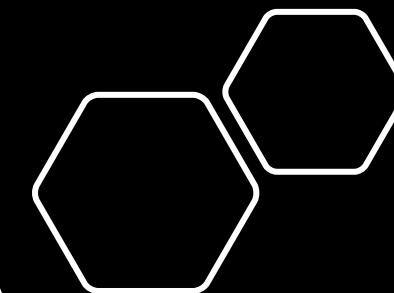
Voraussetzungen

Du bist älter als 18 Jahre und gesund (sporttauglich) und hast Lust auf Triathlon

Du hast ein straßenverkehrstaugliches Fahrrad oder Rennrad und einen Helm

Du kannst 200 m ohne Pause im Wasser schwimmen





ROOKIES
Info

Let's start ...

1. Was braucht es?
2. Wer sind wir?
3. Was haben wir vor?
4. Wie gehen wir das an?
5. Was braucht Ihr?
6. Was erwartet Euch?
7. Unsere Spielregeln!
8. So geht es weiter ...



Was braucht es?

Was sind die drei wichtigsten Persönlichkeitseigenschaften, um erfolgreich und langfristig den Triathlon Sport auszuüben?

- **Disziplin & Konsequenz**
- **Mentale Stärke & Resilienz**
- **Geduld**

... und Spaß hilft bei allem ...

Fahrrad, Helm, Laufschuhe, Schwimmbrille, Schwimm- und Sportsachen, weiteres nach Bedarf ...



Wir sind ...

...

Carlos Manzo, Esther Ehle, Udo Heidemann,
Patricia Jähnz, Yvonne Clauß, Peter Voß,
Narda Forero González, Christoph
Jürgensmeier, Thorsten Nerlich, Axel
Steinhardt, Marcelo Ruiz, Dirk Helmold

...

Und weitere erfahrene Triathletinnen und
Triathleten ...



Was haben wir vor? ... den Bielefelder Triathlon zu finishen ...



... jedoch zuerst die Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer...

- Etwas zur Organisation des Bielefelder Triathlons 2026
 - Wer macht das?
 - Wer meldet die Starter der TRI-Rookies
- Die Disziplinen
 - 500 m Schwimmen
 - 20 km Radfahren
 - 5 km Laufen
 - 2 x Wechseln

Wie gehen wir das an?

- Starten mit einem Kick-Off Meeting
 - am 25.02.2026
 - um 18:30
 - in der Geschäftsstelle des TSVE
- Technik (Laufen, Schwimmen, Radfahren, Wechsel, Vorbereitung Wettkampf)
- Trainingsprinzipien (Trainingspläne, Periodisierung, ‚Reinhören‘, Gesundheit, Draußensport, Leistungstests...)
- Sicherheit (Radfahren, Sicherheitstraining, Temperaturen, Flüssigkeitsbedarf, ...)

Trainingsangebote

- Montags: 18:00 bis 19:00 Uhr GA 1, Technik / Start: Luisenschule 2, Sporthalle
- 19:00 bis 20:15 Uhr, Athletik Training, Luisenschule 2, Sporthalle
- Mittwochs: Stabi-Training, 18:15 – 19:30, Bosse-Schule
- Donnerstags: Laufintervall 18:00 bis 19:00 Russheide / Schwimmtraining, 21:00 – 22:00 Uhr Ishara
- Freitags: Radausfahrt, Treffpunkt: Haller Weg, 18:00 Uhr // Koppeln
- Samstags: 9:00 bis 10:00, Schwimmtraining und Schwimmtechnik
- Weitere Termine folgen

Was braucht Ihr?

- Equipment
 - Gute Laufschuhe (z.B. Sport Active)
 - Verkehrssicheres Fahrrad und Helm
 - Schwimmbrille u.U. Pullbuoy und Paddles
 - Lauf- und Sportkleidung (Zwiebeltaktik)
- Zeit zum Trainieren (da geht eine ganze Menge, Pendeln,)
- Email-Adresse
- Whats-App
- Spaß an der Bewegung
- Etwas zum Ablauf:
 - Wir starten langsam und jeder bleibt in seinem Leistungsbereich.
 - Training ist nie ein Wettkampf und sollte immer mit einem sensitiven ‚Insichhören‘ verbunden sein.
 - Struktur und Trainingsziele sind ganz wichtig – da unterstützen wir mit Trainingsplänen, Empfehlungen und Hinweisen – spricht uns ggf. an.
 - Verpasste Trainingseinheiten nicht nachholen
 - Fokus auf wöchentliche Haupteinheit.
 - Pausen / Erholung sind das halbe Training
 - Nur gesund trainieren!
 - Gesund ernähren, Alkohol (?), Schlaf- und Schlafrhythmus, Medizinisches (Diabetes, Schmerzen, Drogen, ...)

Was Euch erwartet ...



Unsere Spielregeln ...



Miteinander (no training competition)



Offen und Transparent



Ehrlich und Aufrichtig (aufgerichtet) – Listen to the trainer



Pünktlichkeit, Aufmerksamkeit (frühzeitig da)



Gemeinsames Ziel: Bielefelder Triathlon

So geht es weiter ...

- Verbindliche Anmeldung bis zum 28.02. unter QR Code siehe rechts.
- Kick-Off Termin am 25.02. 18:30
 - Detailliertes Onboarding
 - Erklärung Trainingsprinzipien
 - Trainingspläne und wie diese zu lesen sind
 - Feedback und Austausch
 - Gemeinsame Events Vorschau
- Begrenzte Anzahl Teilnahmeplätze





Danke für Eure
Aufmerksamkeit