



## ROOKIE 2017 - DER KRAICHGAU TRIATHLON e.V. SUCHT DICH!

### Um was geht's?

Du bist mindestens 18 Jahre alt, kommst aus dem Raum Heidelberg / Karlsruhe und möchtest deinen ersten Triathlon bestreiten? Dann bewirb dich als unser Rookie 2017 und wir bereiten dich gezielt auf deinen ersten Wettkampf vor.

### Was bieten wir dir?

- Kostenfreie Vereinsmitgliedschaft für das Jahr 2017
- Erstellung eines individuellen Trainingsplans & Coaching durch unseren Trainer David Fohl\*
- Hallen-Schwimmtraining bis Mai 2017 (sonntags mit unserem Trainer David Fohl in Oberhausen-Rheinhausen)
- Freiwasser-Schwimmtraining (donnerstags in Ubstadt-Weiher im Hardtsee auf der IRONMAN Kraichgau Schwimmstrecke mit unseren Schwimmtrainern Holger und Carmen Lorenz\*\*)
- Lauftraining (mittwochs in Bad Schönborn-Mingolsheim mit unserem Lauftrainer Rolf Lautenbacher\*\*\* und Leichtathletik-Trainerin Nicole Steinmetz)
- 5/10 Doppelstunden Indoor-Cycling (freitags in Karlsdorf-Neuthard)
- Geführte Radausfahrten im Raum Kraichgau an mehreren Wochenenden ab dem Frühjahr
- Wechselzonen-Training / Koppeltraining

Wir bieten dir zusätzlich einen Startplatz bei unserer Vereinsmeisterschaft beim *Kraichgau Summer-time Triathlon* in Karlsdorf-Neuthard am 13.08.2017 (Olympische Distanz).

### Ist alles komplett kostenlos?

Nein, leider nicht ganz. Die Vereinsmitgliedschaft und das Training selbst sind für das Jahr 2017 kostenfrei, d.h. du musst **keinen Vereinsbeitrag und keine Trainingsgebühren** zahlen. Wenn du aber bei einem Rennen ab Olympischer Distanz (1,5 km – 40 km – 10 km) starten möchtest, benötigst du zumindest eine Triathlon-Tageslizenz, die jeweils 20 Euro pro Wettkampf kostet.

Möchtest du jedoch mehrere Wettkämpfe im Jahr bestreiten, ist es sinnvoll, über unseren Verein einen Startpass der Deutschen Triathlon Union (DTU) zu beantragen. Damit kannst du bei allen DTU-Rennen starten, ohne eine Tageslizenz zu benötigen und bist in Training und Wettkampf über die DTU versichert. Der Startpass kostet derzeit pro Jahr 49,50€.

Solltest du dich entschließen, in unserem Verein zu bleiben, kommen ab 2018 zum DTU-Startpass noch 25,50€ Mitgliedsbeitrag hinzu. Die Mitgliedschaft und der Startpass können bis November jeden Jahres gekündigt werden.

### **Und jetzt?**

Na, bereit für ein neues Abenteuer? Dann schicke uns jetzt deine Bewerbung mit folgenden Informationen an [verein@kraichgau-triathlon.de](mailto:verein@kraichgau-triathlon.de)

- Name
- Bild
- Alter
- Geschlecht
- Wohnort
- Bisheriger sportlicher Werdegang (vorteilhaft, aber keine Voraussetzung sind Schwimm-, Lauf- und Rad-Erfahrungen)
- Ziele & Ambitionen im Triathlon
- Einige aussagekräftige Statements, warum wir gerade dich nehmen sollten

### **Welche Voraussetzungen solltest du mitbringen?**

Du bist in keinem anderen Triathlon-Verein Mitglied, bist Triathlon-Anfänger oder Triathlon-Jedermann und möchtest deine erste Olympische Distanz erfolgreich bestreiten.

### **Was benötigst du?**

Zum Training und für den Wettkampf sollten eine Badehose bzw. ein Badeanzug, eine Schwimmbrille, ein Pullbuoy (kleines Schwimmbrett), ein Helm, Radbekleidung, ggf. ein Rennrad und Laufschuhe vorhanden sein.

Ab Mai findet das Freiwassertraining im Hardtsee statt. Bei Wassertemperaturen von ca. 14° - 16°C ist ein Neoprenanzug von Vorteil. Zudem bietet der Anzug gerade für Schwimmanfänger einen besseren Auftrieb und mehr Sicherheit im Wasser.

### **Was erwarten wir von Dir?**

Wir möchten, dass du Spaß an der Faszination Triathlon entwickelst und unseren Verein kennenlernst. Dazu würden wir uns über ein paar kleinere Berichte auf Facebook und für unsere Homepage freuen, in denen du uns über deine Wettkampfvorbereitung berichtest und uns an deinen Erfolgen teilhaben lässt.

### **Bis wann muss ich mich bewerben?**

Einsendeschluss ist der **28.02.2017**. Voraussichtlicher **Trainingsstart ist der 01.03.2017**. Der genaue Starttermin erfolgt in Absprache mit den Trainern.

## **Wir bieten je einen Rookie-Platz für eine kommende Triathletin und einen kommenden Triathleten!**

### **Interesse? Dann melde dich bei uns!**

Mehr Informationen zu unserem Verein findest du auf [www.kraichgau-triathlon.de](http://www.kraichgau-triathlon.de)

### Anmerkungen:

- \* *David Fohl*, Triathlet und Triathlon-Trainer C-Lizenz
- \*\* *Carmen Lorenz*, Schwimmtrainerin C-Lizenz und erfahrene Triathletin  
*Holger Lorenz*, ehemaliger Triathlon-Profi (1. Platz IRONMAN Australien 1995, 8. Platz IRONMAN Hawaii 1997 und viele weitere Erfolge und Podiums-Platzierungen)
- \*\*\* *Rolf Lautenbacher*, ehemaliger Triathlon Profi (1. Platz IRONMAN Lanzarote 1998 und viele weitere Erfolge und Podiums-Platzierungen)