Newsletter | 6. Ausgabe | Februar 2024

SG Adelsberg - Abteilung Triathlon

Teambekleidung

Im Februar gab es endlich die ersehnte neue Teambekleidung.

Für Mitglieder, die bereits seit 2023 dabei sind, gab es aus der **gemeinsamen Teamkasse** ein **Sportshirt- oder singlet** im aktuellen Design. Ein kleiner Überbestand blieb, sodass auch Neumitglieder mit etwas Glück schon ein Teamshirt bekamen.

Darüber hinaus war es im temporär angelegten **Onlineshop** möglich, weitere **Laufbekleidung**, **Radbekleidung** und **Mützen** sowie **Stirnbänder** zu bestellen.

Vom 01. April bis 14.April 2024 wird es nochmals die Möglichkeit geben, Teambekleidung im Onlineshop zu bestellen!

Bis dahin könnt ihr **alle Sachen** bei Bioracer schon einmal **anprobieren**.

TRIndoor Erfurt

Angela Szeski und **Olaf Hähnel** nahmen am **4. Februar** beim TRIndoor in Erfurt teil. Das Schwimmen fand in der Roland-Matthes- **Schwimmhalle** statt, welche unweit von der Hartwig-Gauder-**Leichtathletikhalle** entfernt ist, in dem das Radfahren und Laufen absolviert wurde. Über die Distanzen von **400m Schwimmen** mit anschließender kurzer Pause und einer **10km Radfahrt** auf festinstallierten **Radtrainern** sowie einem **Lauf** über **2,4km in der Halle** erreichten **Angela** den **1. Platz** und **Olaf** den **11. Platz** in ihrer Altersklasse.

Volksbank Chemnitz eG
Ihr Partner in der Region Chemnitz-Zwickau-Erzgebirge
axilaris safe data. smart software.
GÖTZGÜNTHER IT|SERVICE
BIORACER

Künftig werden **neue Teammitglieder** im Newsletter vorgestellt.
Also beginnen wir mit allen Neulingen, die **seit dem 1. Januar 2024** unser Team verstärken:

Melissa
25 Jahre | aus Neukirchen bei Sulzbach- Rosenberg | Medizinstudentin

Welche Sportart hast du vorher betrieben?
Volleyball

Seit wann machst du Triathlon?
seit November 2023

Wie oft trainierst du die Woche?
jeden Tag

Weitere Hobbys?
Geigerin in der STÜBA- Philharmonie

Was isst du am liebsten?
Lasagne

Ich kann besonders gut **die Ruhe und den Überblick behalten.**

Ich bin zur SG Adelsberg gekommen, weil **ich dort den Anschluss an andere erfahrenere TriathletInnen finde.**

Klaus
50 Jahre | aus Bitterfeld | Konstrukteur

Welche Sportart hast du vorher betrieben?
Schwimmen seit ich 9 Jahre alt bin und Radfahren

Seit wann machst du Triathlon?
seit 2 Jahren

Weitere Hobbys?
das Leben genießen

Was isst du am liebsten?
Da ich alles vertrage … alles was mir schmeckt

Sport ist **für mich meine Leidenschaft seit der Kindheit und eine Freude ihn gemeinsam mit meiner Partnerin machen zu können.**

Triathlon ist **für mich eine neue entdeckte sportliche Leidenschaft.**

Toni
38 Jahre | aus Chemnitz | Arbeitnehmer

Welche Sportart hast du vorher betrieben?
Hockey

Seit wann machst du Triathlon?
seit ich 18 Jahre alt bin

Wie oft trainierst du die Woche?
3x die Woche

Weitere Hobbys?
Skifahren, Klettern, Sport gucken

Was isst du am liebsten?
Melone

Triathlon ist **die 3te Potenz von Sport**

Ich kann besonders gut **mich zum Training motivieren, wenn sich ein Zeitfenster dafür öffnet.**

Ich bin zur SG Adelsberg gekommen, weil **ich zurück zu den Wurzeln wollte, wo ich mit Triathlon angefangen habe.**

Volksbank Chemnitz eG
Ihr Partner in der Region Chemnitz-Zwickau-Erzgebirge
axilaris
safe data. smart software.
GÖTZGÜNTHER IT|SERVICE
BIORACER

Robert
42 Jahre | aus Flöha | arbeitet neben dem Sport 😉

Welche Sportart hast du vorher betrieben?
Radsport

Seit wann machst du Triathlon?
Wiedereinstieg 2022

Wie oft trainierst du die Woche?
5x in der Woche, circa 8-12h

Was isst du am liebsten?
Alles was süß ist, aber besonders gern Kaiserschmarrn.

Triathlon ist **anstrengend, aber geil.**

Ich kann besonders gut **Radfahren.**

Ich bin zur SG Adelsberg gekommen, weil **das Training in Gruppe besonders Spaß macht.**

Roy
35 Jahre | aus Königswalde Erzgebirge | Instandhaltungsleiter

Welche Sportart hast du vorher betrieben?
vor 12 Jahren mit MTB angefangen

Seit wann machst du Triathlon?
Momentan noch gar nicht…, aktuell bin ich noch auf dem Duathlon-Level

Wie oft trainierst du die Woche?
im Schnitt circa 20h

Weitere Hobbys?
Downhill, Hiking & Climbing und vieles mehr...

Was isst du am liebsten?
Eigentlich alles, Hauptsache viel! (Außer Marzipan und Rosenkohl)

Sport ist für mich **ein Livestyle.**

Ich bin zur SG Adelsberg gekommen, weil **ich mit vielen Mitgliedern bereits befreundet bin und weil ich von den sehr vielfältigen Vereins-Trainingsangeboten sehr begeistert bin.**

Johannes
25 Jahre | aus Dresden | Tischler

Welche Sportart hast du vorher betrieben?
Langstreckenläufe (Ultratrails)

Seit wann machst du Triathlon?
seit 2023

Wie oft trainierst du die Woche?
täglich mindestens eine Einheit

Weitere Hobbys?
Windsurfen und Skifahren

Was isst du am liebsten?
Hühnerfrikassee, Gummibärchen

Sport ist für mich **Entspannung für den Kopf.**

Triathlon ist **nicht so Langweilig wie Langstreckenläufe.**

Volksbank Chemnitz eG
Ihr Partner in der Region Chemnitz-Zwickau-Erzgebirge
axilaris safe data. smart software.
GÖTZGÜNTHER IT|SERVICE
BIORACER

Ab sofort darf ich mich (Markus Lorenz)
„**DOSB-Trainer B Leistungssport Triathlon olympische Distanz**“ nennen!

Die Ausbildung bestand aus **drei Terminen**, mit jeweils drei Tagen und fand an unterschiedlichen Orten statt:

- am **Institut für Angewandte Trainingswissenschaft** in Leipzig,
- am **Bundesstützunkt der DTU** in Saarbrücken und
- der Abschluss in Frankfurt/Main, **Ort der Geschäftsstelle der DTU**.

Die Aufzählung der Dozenten spiegelt die hohe Qualität der Ausbildung wider:

- **Thomas Moeller**, Chef-Bundestrainer der Deutschen Triathlon Union (DTU),
- **Frank Heimerdinger**, Bundestrainer Nachwuchs,
- **Louis Delahajie**, ehemaliger Bundestrainer,
- sowie die Stützpunktrainer **Daniel Unger, Steffen Justus** und **Roland Knoll**.

Als Prüfungsleistungen musste neben einer **Klausur** eine **Projektarbeit** und eine **Planaufgabe** erarbeitet und vorgestellt werden. Im Rahmen der Gruppen-Projektarbeit haben Christian Kramer und ich uns mit aktuellen **RecoveryTools** beschäftigt und diese gegenübergestellt. Für meine Planaufgabe habe ich mich sehr intensiv mit dem **zyklusbasierten Training von Frauen** beschäftigt, ein Thema das bisher leider noch viel zu selten im Training berücksichtigt wird. Ich freue mich, meine neuen Erkenntnisse in meine Trainertätigkeit einfließen zu lassen und stehe euch gerne als **Ansprechpartner für Fragen rund um das Triathlontraining zur Verfügung**.

Wissen vermehrt sich, wenn man es teilt, daher zögert nicht, mich anzusprechen!

Adelsberger Bike Marathon

Nach langer Pause wird dieses Jahr am **3. Oktober** der ABM wieder stattfinden.

Das **Mountainbikerennen** wird von der SG Adelsberg organisiert. Auch einige Triathleten aus unseren Reihen unterstützen die Vorbereitungen.

Es gibt verschiedene Strecken:

Laufradrennen | 8km | 20km | 40km
(Letzteres ist auch als Duo möglich.)

Anmeldestart ist der 1. März.

Kommende Termine:

- 1.März – Teamtreffen
- 2. März – Chemnitzer Swim and Run
- 3. März – 1. Hilfekurs
- 9. März – 50 x 100m Schwimmen

Instagram

Facebook

Website

Volksbank Chemnitz eG
Ihr Partner in der Region Chemnitz-Zwickau-Erzgebirge

axilaris
safe data. smart software.

GÖTZGÜNTHER
IT|SERVICE

BIORACER