

Informationsabend „Triathlon“ am 18. Nov. in München/Oberhaching

Am 18.11.05 fand der angekündigte Informationsabend „Triathlon für Breitensportler“ in der Sportschule Oberhaching reichlich Zuspruch – statt der offiziell angemeldeten 30 Teilnehmer kamen über 60 (!) Interessierte, um sich über die verschiedensten Themen rund um den Triathlonsport zu informieren und Ihre Fragen zu stellen.

Die Referenten Gerhard Müller (Seniorensportwart) und Thomas Lange (Breitensportwart) beim BTV, stellten anfangs die Entwicklung des Triathlonsports dar. Beleuchtet wurden Fragestellungen nach der Vereinbarkeit des zeitaufwendigen Trainings mit Privat- und Berufsleben, sowie die verschiedenen Möglichkeiten bei der Ausübung des Triathlonsports in seinem breiten Spektrum von Gesundheitssport bis hin zum Leistungssport, dargestellt. Komplettiert wurde dieser Überblick mit über die vielseitige Trainingsgestaltung unter Einbeziehung der verschiedensten Disziplinen, sowie grundsätzliche Hinweise bei der Materialauswahl.

Den zweiten Teil bildeten Fachvorträge zum Thema Ernährung. Hierzu referierte Sportwissenschaftler Axel Dörrfuß über den hohen Stellenwert der Ernährung im Triathlon, speziell über deren Bedeutung für Regeneration und Leistungssteigerung im Ausdauersport. In seinem Vortrag beleuchtete er die verschiedenen Ernährungsstrategien für Triathleten.

Anschließend informierte Christiane Grammer über neue Entwicklungen bei Nahrungsergänzungsmitteln für Triathleten während der Trainingsphasen und für den Wettkampf.

Die unerwartet hohe Teilnehmerzahl machte das große Interesse an solchen Informationsveranstaltungen klar. Die Fragen und das Feedback der Teilnehmer zeigten, dass die gebotene Themenauswahl nur ein erster Schritt sein konnte und dass wir dieses breite Interesse zum Anlass nehmen, die angeschnittenen Themen auf weiteren Veranstaltungen zu vertiefen.

Aus diesem Grunde haben wir weitere Abende mit Fachvorträgen für das nächste Jahr geplant!

Die Themen und Termine der weiteren Veranstaltungen werden auf der BTV-Hompage (www.triathlon-bayern.de) in den Rubriken BREITENSport und SENIORENSport veröffentlicht.

Und natürlich freuen wir uns auch über EURE Fragen, Anregungen und gewünschte Themen!!

Bitte schreibt uns per Email:

Thomas Lange
BREITENSport
E-Mail: lange-sport@web.de

