

Informationsabend „Triathlon“ am 24. Nov. 2006 in München - Oberhaching

Am 24.11.2006 fand der angekündigte Informationsabend „**Triathlon für Breitensportler und für Einsteiger**“ in der Sportschule Oberhaching reichlich Zuspruch – statt der offiziell angemeldeten 15 Teilnehmer kamen über 30 (!!) Interessierte - um sich über die verschiedensten Themen, rund um den Triathlonsport, zu informieren und Ihre Fragen zu stellen.

Die Referenten **Gerhard Müller** (Seniorenspwart) 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 dargestellt, die bei der Ausübung des Triathlonsports in seinem breiten Spektrum von Gesundheitssport bis hin zum Leistungssport, vorkommen. Komplettiert wurde dieser Überblick mit einer vielseitigen Trainingsgestaltung unter Einbeziehung der verschiedensten Disziplinen, sowie grundsätzliche Hinweise bei der Materialauswahl.

Thomas Lange motivierte die Anwesenden zur Teilnahme an der „Triathlon-WM“ im September 2007 in Hamburg.

Es wurden Informationen über: Kosten – Zeitkriterien – Ausrüstung – Übernachtung – Wettkampfkleidung - Meldeschluss und und und gegeben.

Den zweiten Teil bildeten Fachvorträge zum Thema „**Ernährung und Leistungs-Diagnostik**“. Hierzu referierte Dipl.-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.

Im Bereich der Leistungs-Diagnostik wurde über die Aussagekraft einer IST- und SOLL- Aufnahme gesprochen und welche Schlüsse man daraus für Training und Wettkampf ziehen kann.

Die unerwartet große Teilnehmerzahl verdeutlichte das große Interesse an solchen Informationsveranstaltungen.

Die Fragen und das Feedback der Teilnehmer während und nach der Veranstaltung 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.

Thomas Lange
BREITENSport

E-Mail: lange-sport@web.de

Gerhard Müller
- SENIORENSport -

gerhard.mueller.46@t-online.de