



MZ Einsteigertriathlon lockt Triathlon Neulinge mit großer Atmosphäre und kleinen Strecken

- Vorbereitungsprogramm startet am 12. Mai 2016

Einmal Challenge-Wettkampfluft schnuppern: Wenn am 14. August die perfekt vorbereiteten Ausdauerathleten in den Guggenberger See springen, taucht dieser Wunsch sicherlich bei vielen auf, die die gespannte Atmosphäre am Streckenrand genießen. Dabei sein! Nervenkitzel spüren! Schwimmen, Rad fahren, laufen, auf den Challenge-Strecken!

Damit Einsteigern, Sportinteressierten und Schnupperern dieser Traum in Erfüllung gehen kann, organisiert das Team des Challenge Regensburg am Tag des Challenge Regensburg den MZ Einsteigertriathlon.

Dabei sind die Distanzen so gewählt, dass jeder Gesunde daran teilnehmen kann. Eine Grundfitness reicht, um die Strecken bewältigen zu können. Diese – und das ist besonders – decken sich mit Teilen der Route, auf der zeitversetzt die Athleten des Challenge Regensburg unterwegs sind. Damit bekommt jeder die Chance, Challenge-Luft zu schnuppern, ohne gleich 226 Kilometer absolvieren zu müssen, ohne spezielles Material zu benötigen.

Auch das Starter Paket sieht ähnlich aus, wie das der Challenge-Starter: Badekappe, Wechselbeutel, Finishershirt und Medaille dürfen die Starter am Ende mit nach Hause nehmen.

Der Spaß steht im Vordergrund – Auf Zeitnahme wird verzichtet

300 Meter Schwimmen im Guggenberger See, 18 Kilometer mit dem Rad hinein nach Regensburg, und abschließende drei Laufkilometer durch die Regensburger Altstadt, die dank des laufenden Challenge-Rennens schon von Zuschauern wimmeln wird. Der Zieleinlauf für die erfolgreichen Jedermänner befindet sich am Neupfarrplatz und bietet einen spektakulären Rahmen für das erste Finish.

Dabei ist den Veranstaltern eines besonders wichtig: „Der MZ Einsteigertriathlon soll vor allem Spaß machen und die Chance geben, einmal ganz entspannt in den Triathlonsport hineinzuschnuppern. „Deshalb haben wir uns auch dazu entschieden, keine Zeitnahme durchzuführen,“ so Organisator Tom Tajsich.

Vorbereitungsprogramm lädt zum Mitmachen ein

Profutriathletin Sonja Tajsich hat indes bereits alle Termine für ein Vorbereitungsprogramm festgelegt. 130 Euro kostet der Einsteiger-Kurs, der den angehenden Triathleten nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch alles Wichtige für das erste Rennen mitgeben wird.

Dafür sorgen drei Themenabende und zwölf Trainingseinheiten, geleitet von Profutriathletin Sonja Tajsich und ihrem Team aus ausgebildeten Triathlon-Trainern. „Natürlich kann man ganz spontan beim MZ Einsteigertriathlon an den Start gehen. Wir möchten jedoch allen Interessierten anbieten, sich sinnvoll darauf vorzubereiten, und haben

Der Challenge Regensburg online

Im Web: www.challenge-regensburg.com

Auf Facebook: www.facebook.com/ChallengeRegensburg

Auf Twitter: www.twitter.com/Challenge_RGB #ChallengeRGB



deshalb ein Programm zusammengestellt, das am 12. Mai 2016 um 18:30 Uhr mit einem Infoabend seinen Start finden wird.“

Nur 300 Startplätze

Ganz so spontan, wird eine Anmeldung zum MZ Einsteigertriathlon wohl sowieso nicht möglich sein. Lediglich 300 Startplätze warten im ersten Jahr auf die, die dem Triathlonfieber verfallen sind. „Wir erwarten, dass die Startplätze schnell vergeben sind,“ sagt Tom Tajsich, und rät Interessierten, sich frühzeitig anzumelden.

Anmeldung zum MZ Einsteigertriathlon unter:
<http://challenge-regensburg.com/anmeldung/>

Die Termine des mit 130 Euro kostenpflichtigen Einsteiger-Programms im Überblick:

- 12.5.16 Infoabend (kostenlos)
- 19.5.16 Themenabend
- 24.5.16 1.Trainingseinheit Schwimmen
- 01.6.16 2.Trainingseinheit Laufen
- 02.6.16 Themenabend
- 07.6.16 3.Trainingseinheit Schwimmen im Freiwasser
- 13.6.16 4.Trainingseinheit Radtechnik
- 22.6.16 5.Trainingseinheit Laufen
- 30.6.16 6.Trainingseinheit Athletiktraining
- 05.7.16 7.Trainingseinheit Schwimmen im Freiwasser
- 12.7.16 8. Trainingseinheit Laufen
- 19.7.16 Themenabend
- 21.7.16 9.Trainingseinheit Radausfahrt
- 28.7.16 10.Trainingseinheit Mobilisation und Stretching
- 02.8.16 11.Trainingseinheit Wechseltraining
- 09.8.16 12.Trainingseinheit Radausfahrt

Über den Challenge Regensburg

Der Challenge Regensburg wird erstmals am 14. August 2016 über die volle Distanz von 3,8 Kilometern Schwimmen, 180 Kilometern Radfahren und 42,2 Kilometern Laufen in Regensburg und der Region Regensburg ausgetragen werden. Neben dem Ausdauersportevent laden breit gefächerte Sport- und Informationsangebote die Region zum mitmachen ein. Bereits 2015 richtet sich das Challenge Festival und sein Rahmenprogramm an Interessierte vom Einsteiger bis zum ambitionierten Ausdauersportler.

Der Challenge Regensburg online

Im Web: www.challenge-regensburg.com

Auf Facebook: www.facebook.com/ChallengeRegensburg

Auf Twitter: www.twitter.com/Challenge_RGB #ChallengeRGB