

TRI TEAM RUHRPOTT HERNE



Triathlon für Einsteigerinnen

Ein Projekt des Tri Team Ruhrpott Herne e.V.

Dein Einstieg in den Triathlon – exklusiv für Frauen

Triathlon begeistert – drei Sportarten, ein Ziel. Gleichzeitig schrecken Ausrüstung, Regeln und „der erste Schritt“ viele ab. Der Triathlon für Einsteigerinnen nimmt dir diese Hürden. In einer wertschätzenden Frauengruppe begleiten wir dich strukturiert, sicher und alltagstauglich bis zu deinem ersten Finish.

Ziel 2026:

Gemeinsam an den Start in Gladbeck

Am 10. Mai 2026 starten wir beim Sprinttriathlon in Gladbeck:

500 m Schwimmen · 20 km Radfahren · 5 km Laufen

Ein ideales Format für Einsteigerinnen –, motivierend und mit echter Gänsehaut im Ziel.

Für wen ist das Programm gedacht?

- Frauen ohne Triathlon-Erfahrung
- Läuferinnen, Radfahrerinnen oder Schwimmerinnen, die Triathlon einmal komplett erleben wollen
- Einsteigerinnen, die Gemeinschaft & Anleitung schätzen statt alleine zu tüfteln

Voraussetzungen: ca. 50 m am Stück schwimmen, 60 Minuten locker Rad fahren und 15–20 Minuten ruhig joggen. Alles Weitere bauen wir gemeinsam Schritt für Schritt auf.

Programmstart, Umfang & Betreuung

- Start: Samstag, 17. Januar 2026
- Dauer: bis zum Wettkampf am 10. Mai 2026
- Umfang: 3–4 betreute Einheiten pro Woche
- Betreuung: erfahrene Trainerinnen & Coaches des Tri Team Ruhrpott Herne e.V.

Was wir trainieren

- Schwimmen: Kraul-Basics, Wasserlage, Atmung, Rhythmus, Sicherheit (Halle/Freiwasser je nach Saison)

- Radfahren: Sitzposition, Schalten/Bremsen, sicheres Fahren, Gruppenfahrten, einfache Pannenhilfe
- Laufen: ökonomische Technik, ruhige Grundlagen, kurze Steigerungen – gelenkschonend aufgebaut
- Wechsel (T1/T2): clevere Abläufe, Setup, Pack- und Checklisten
- Athletik & Mobility: Core-Stabilität, Hüfte/Knie/Rücken
- Workshops: Ausrüstung (was brauche ich wirklich?), Ernährung, Regeneration, Rennregeln & Strategie

Meilensteine unterwegs

1. Kick-off am 17.01. – Kennenlernen, Materialcheck, realistische Zielsetzung
2. Zwischencheck (nach ca. 6–8 Wochen) – kleine Techniktests, individuelles Feedback
3. Generalprobe (kurz vor Gladbeck) – internes Mini-Race inkl. echter Wechsel

Community & Wohlfühlen

- Reine Frauengruppe – geschützter Rahmen, Raum für alle Fragen
- Kleine Gruppen – Zeit für individuelles Feedback
- Austauschkanal – kurze Wege für Infos, Verabredungen & Motivation
- Gemeinsame Erlebnisse – Trainingsausfahrten, Generalprobe, Renntag als Team

Ausrüstung – was brauchst du wirklich?

Zum Start genügt das Nötigste:

- Schwimmen: Badeanzug & Brille
- Rad: verkehrstüchtiges Rad (Renn-, Fitness- oder Trekkingrad), Helm ist Pflicht
- Laufen: bequeme Laufschuhe

Wir beraten dich ehrlich, wo es sich lohnt aufzurüsten – und wo nicht.

Kosten & Leistungen

Die Teilnahme kostet 120 € und umfasst:

- Alle betreuten Trainingseinheiten (17.01.–10.05.2026)
- Startplatz für den Sprinttriathlon Gladbeck am 10.05.2026
- Mitgliedschaft im Tri Team Ruhrpott Herne e.V. für die Dauer des Programms

Nicht enthalten: persönliche Ausrüstung, ggf., An-/Abreise zu Trainings oder Wettkampf.

Häufige Fragen (FAQ)

Brauche ich ein Rennrad?

Nein. Jedes verkehrstüchtige Rad in passender Größe ist für den Einstieg okay. Helm ist Pflicht.

Ich kann kaum kraulen – passt das?

Ja. Unser Technikfokus holt dich genau da ab.

3–4 Einheiten pro Woche klingen viel – schaffe ich das neben Job/Familie?
Die Einheiten sind planbar und auf Einsteigerinnen abgestimmt. Auch mit weniger Präsenz machst du Fortschritte.

Wie groß sind die Gruppen?

Überschaubar – für individuelle Betreuung. Plätze sind begrenzt.

Bin ich versichert?

Bitte kläre deinen Versicherungsschutz eigenständig. Wir trainieren regelkonform und mit Sicherheitsfokus.

Anmeldung & Kontakt

Lust, 2026 deinen ersten Triathlon zu finishen?

- Jetzt unverbindlich vormerken oder direkt anmelden
- Fragen? Schreib uns per E-Mail oder nutze das Kontaktformular auf der Vereinsseite
- Ort: Herne & Umgebung (genaue Trainingsorte folgen mit der Anmeldung)
- Veranstalter: Tri Team Ruhrpott Herne e.V.