1. Finisher 2006

11. September 2005
Münstermarathon

Henning Ahlert

2:45:21

Startlinie

Editorial

Tach auch,

so Leute! Es geht wieder los. Die Laufschuhe sind geschnürt, das Rad runter von der Rolle. Die ersten Sonnenstrahlen werden sofort genutzt um Kilometer zu machen. Viele Gelegenheiten gab es in diesem Jahr ja auch noch nicht. Da heißt es jede Möglichkeit nutzen. Die Ziele hat sich ja schließlich jeder selber gesteckt. Egal ob Ironman oder 24 Stundenrennen, ob Marathon oder nur für die Fitness, jetzt wird es allerhöchste Zeit „was zu machen". Der Winterspeck muss weg. Gelegenheiten sich Ihn anzufuttern gibt es ja reichlich. Ihn sich abzutrainieren ebenfalls, man muss Sie nur nutzen. Leichter gesagt als getan. Erst ein Kilo, dann zwei, dann drei, dann vier, dann steht die Saison schon vor der Tür. Also nicht lang reden: MACHEN

Ich muss weg. Trainieren!

Bis dann

Carsten

P.S.
Es gibt ein auch Leben nach dem Sport! Das ist jetzt gut fünf Monate alt.

Inhaltsverzeichnis

Editorial
2
News aus der Vorstandsetage
3-4
Marathon in Arolsen
5
Marathon in Münster
6-7
Radtermine
8
Iron-Man in Zürich
9-11
Gansessen
12
Lauftermine
13-14
Das Tri-Team gratuliert
15
Trainingszeiten
16

News + News + News + News + News + News
Neuigkeiten aus der Vorstandsetage

Von Armin Reitemeyer

Vorstandsarbeit

Internet
Ja, wir haben eine eigene Seite im Internet. Diese wird durch Euer Redaktionsteam so nach und nach mit Inhalt gefüllt. Für Anregungen sind wir natürlich offen.
Also schaut unter www.triteamselm.de nach.

Jahreshauptversammlung
Bei der Jahreshauptversammlung des Triathlon-Team Selm e.V. am 17. Februar 2006 konnte wie in den vergangenen Jahren die Beschlussfähigkeit gemäß Satzung festgestellt werden. Leider war wiederum die Anzahl der Teilnehmer enttäuschend. Die Tagesordnungspunkte wurden nacheinander abgehandelt. Es lag ein Antrag von Berthold Prott vor.

Die finanzielle Lage des Vereins ist trotz eines Verlustausweises von EUR 460,84 weiterhin zufriedenstellend. Für das Geschäftsjahr 2006 wird mit einem ausgeglichenen Ergebnis gerechnet. Die Kassenprüfer Uwe Sedey und Anne Wilner haben die Kassenprüfung vorgenommen und die Ordnungsmäßigkeit der Buchführung bestätigt. Anschließend erfolgte einstimmig die Entlastung des Kassierer und des gesamten Vorstandes.

Startpass
Pro Jahr kostet der Startpass € 26,-- für Erwachsene zuzüglich Versicherung € 5,-- und wird Euch Startpassinhabern mit dem Vereinsbeitrag abgebucht. Für Kinder und Jugendliche (Startpass € 13,-- und Versicherung € 5,--) übernimmt weiterhin der Verein die Kosten. Die Startpässe gelten jeweils vom 01.11. eines Jahres bis zum 31.10. des Folgejahres. Startpassrückgaben können nur über den Verein erfolgen und müssen bis spätestens 01.12. eines Jahres beim NRWTV vorliegen. Neue Startpässe müssen vom Verein für Nichtstartpassinhaber schriftlich beantragt werden. Bitte gebt dem Vorstand eine Info, ob ihr einen Startpass benötigt. Beachtet hierbei, daß Eure Unterschrift erforderlich ist. Herbert Nowak sendet Euch den Antrag, den er vom NRWTV bekommen hat, dann als PDF.Datei zu.

Liga
In Anbetracht der Schwierigkeiten bei der Startaufstellung der Ligamannschaft 2005 zu den jeweiligen Starts erfolgte in Abstimmung mit den verbliebenen Startern die Abmeldung der Mannschaft für das Sportjahr 2006.

Öffentlichkeitsarbeit
Nach wie vor ist es wichtig, unsere Leistungen in der örtlichen Presse mit entsprechenden Artikeln zu platzieren. Sofern Ihr also Eure Berichte über uns veröffentlichen lassen wollt,

stellt uns bitte Informationen und wenn möglich auch Bilder zur Verfügung. Wir werden diese dann auch auf unserer Internetseite zur Verfügung stellen. Nutzt bitte die Gelegenheit und sprecht einfach den Vorstand oder das Redaktionsteam an.

Termine

Die Highlights für das kommende Sportjahr sollen werden

- eine stark besetzte Mannschaft zu den Vereinsmeisterschaften am 14. Mai in Iserlohn
- ein Trainingswochenende am 29. April in Dortmund bei Armin Reitemeyer mit Radfahren und Laufen ab 11.00 Uhr
- vielleicht ein Tri-Day bei genügend Resonanz
- natürlich der Saisonabschluss mit einem Gansessen
- 1. Gerolsteiner-Tour Festival vom 19.05. bis 21.05.2006
  (nähere Informationen unter www.tour-festival.de
- Etappenfahrt vom Bodensee zum Lago Maggiore vom 12.06. bis 17.06.2006
  (nähere Informationen unter http://www.rc-velo.de)

IT – für Triathleten eine unbekannte Größe?

Leider haben noch nicht alle Mitglieder ihre Adresse mitgeteilt, um vom Verein interessante Nachrichten zu erhalten. Die Redaktion nutzt dieses Medium bisher auch zur Versendung des Finisher. Künftig erfolgt die Einbindung des Finisher auf unserer Internetseite. Also ran an den PC, um eine Mail mit Eurer Adresse an info@triteamselm.de.

Hier sitzt der Vorstand

1. Vorsitzender
Carsten Schwenke
Derfflinger Strasse 6
44532 Lünen

2. Vorsitzender
Axel Hohmann
Föhrenweg 4
44534 Lünen

Geschäftsführer
Herbert Nowak
Föhrenweg 4
44534 Lünen
Tel. 023 06 / 574 88

Kassierer
Armin Reitemeyer
Siegelstraße 9
44227 Dortmund

Adventmarathon Bad Arolsen am 26.11.2005 – ein Erlebnisbericht von Anne Wilner

Eigentlich war für diese Jahreszeit eine ausgiebige Ruhephase geplant. Doch manchmal kommt es anders, als man (frau) denkt. Auslöser war ein eher achtlos mitgenommener Flyer des Adventmarathons in Bad Arolsen. Marathon so spät im Jahr, eigentlich kein Gedanke. Aber Anne war beim Marathon Anfang Oktober in Essen auf den Geschmack gekommen, so dass das scheinbar Unmögliche möglich gemacht wurde.

Gesagt, getan, es wurde fleißig trainiert und nebenbei ein Quartier in Bad Arolsen gebucht, es sollte schließlich ein schönes Wochenende werden. Bis kurz vor dem Wettkampf schien alles optimal zu laufen, doch am Tag der Abreise (freitags), also einen Tag vor dem Marathon, füllte Willi sich auf der Arbeit eher schlecht. Unplanmäßig wurde noch ein kurzer Besuch beim Arzt getätigt mit dem Ergebnis einer Gürtelrose. An einen Start war somit nicht mehr zu denken.

Da aber Hotel gebucht und Startgeld bezahlt waren, wollte Anne dann zumindest antreten. Also auf nach Bad Arolsen, trotz heftiger Schmerzen bei Willi. Am Samstag dann der Start bei „optimalen" Bedingungen. Eisiger, kräftiger Wind, leichter Schneefall und eine sauglatte Strecke (es war übrigens das Wochenende, als im Münsterland das Schneechaos herrschte), dazu noch eine schöne, aber sehr hügelige Landschaft machten den Lauf, aber auch das ungewohnte Zuschauen eher zur Qual. Zudem war die Kennzeichnung des Weges durch die Wälder um Bad Arolsen kaum zu erkennen, weshalb einige Läufer den Weg nicht so recht fanden.

Für Anne war dieses aber eher noch ein Ansporn. Mit einer für diese Verhältnisse guten Zeit von 4:48 h kam sie zwar durchgefroren, aber mit einem strahlenden Lächeln ins Ziel gelaufen. Lohn der Qual war dann ein Abend im Wellness-Bereich des Hotels und der Gedanke, einen schönen, aber harten Lauf gut überstanden zu haben.

Für das kommende Jahr haben wir diesen Lauf wieder vorgemerkt, je nach dem wie die Saison verläuft. Vielleicht sind die äußeren Bedingungen dann aber auch etwas besser.

Der Hammer des Sportjahres 2005
oder
Motivationstraining für angehende und gestandene Marathonis

Der Marathon in Münster von Henning Ahlert

Am 11. September sollte es soweit sein:
Ich wollte in Münster meine Vorjahresmarathonbestzeit von 2:49 verbessern und hatte mich den ganzen Sommer über gut vorbereitet.

Einzig die langen Läufe hatte ich wieder einmal schleifen lassen aber mit 3 zweieinhalb Stundenläufen und einem Wochenpensum von ca. 100-120 km sollte es möglich sein. Je näher der Tag rückte, desto größer wurden die Zweifel, ob das alles reicht.

Aber dann war der Tag gekommen und es gab kein zurück mehr.
Die Temperaturen waren weitaus besser als im Vorjahr, ideales Laufwetter. Die Strecke in Münster ist recht flach, führt zu Beginn und am Ende durch die City aber zwischendurch gibt es Passagen durch mehrere äußere Stadtteile, in denen es ganz schön einsam ist.

Vom Start weg lief es gut und ich fühlte mich auch dementsprechend.
So ab Kilometer 10 hatte ich einen Laufpartner gefunden, der mit mir ein annehmbares Tempo ging. Ein junger Bursche MHK, der mir dann erzählte, dass dies sein erster Marathon sei und seine Halbmarathonbestzeit bei 1:08 läge... Da wurde mir doch etwas mulmig und ich fragte mich, ob ich zu schnell unterwegs sei. Aber ich fühlte mich weiter gut und wir durch liefen die Halbmarathonmarke bei etwas über 1:21.

Das lag genau in meinem Plan und im Gegensatz zu meinen vorherigen Marathons war ich zur Hälfte langsamer als sonst. Das hatte ich mir auch vorgenommen, um nicht wieder den Mann mit dem Hammer zu treffen, der mich zuletzt beim Ruhrmarathon bei Kilometer 35 erwartet hatte. Es lief weiter gut und der junge Laufkollege und ich liefen Kilometer für Kilometer in einem Kilometerschnitt, der mich sicher unter 2:49 bringen würde.

Bei Kilometer 32 legte mein Begleiter im Tempo etwas zu und ich zügelte meinen Drang mitzugehen. Ich hatte mir fest vorgenommen heute nicht einzubrechen und daher lief ich mein Tempo von da an alleine.
Die Kilometer wurden zwar zunehmend schwerer aber ich schaffte es auch weiterhin an den Verpflegungsstationen laufend vorbeizukommen und Gehpausen zu vermeiden.

Kilometer 35,36 und 37 waren vorbei und kein Mann mit dem Hammer!
Das gab mir Auftrieb und ich lief nur noch ein Rennen gegen meine Uhr und nun auch gegen die schwindende Kraft.

Die letzen 2 Kilometer wurden von Menschenmengen begleitet, die den Zieleinlauf vorbereiteten. Auf den letzten Metern ging dann nicht mehr viel und ich war einfach nur froh, eine neue Bestzeit zu schaffen. Ich finishte mit 2:45,41, einer Zeit, die über meinen Erwartungen lag.

Nach einigen Tagen war mir dann klar, dass nach dem Lauf vor dem Lauf ist und ein neues Ziel her muss.

Unter 2:45 ist nun der Plan für 2006. Am 23.04. in Hamburg will ich es versuchen. Mal sehen, ob es klappt ;-)

Radmarathon (hier nur eine kleine Auswahl)

ORT / Tourbezeichnung	TERMIN	STRECKE / Uhrzeit	
Dorsten, Rund um Dorsten	01. Mai	215 km	07.00.07.30 Uhr
Münster, Kiepenkerl-Marathon	21. Mai	205 km	07.15-08.30 Uhr
Dülmen. Wildpferde-Cup	04. Juni	210 km	06.30-07.30 Uhr
Bottrop, Bottroper Radmar.	18. Juni	201 km	06.45-07.30 Uhr
Köln, Ford-Köln	25. Juni	201 km	06.00-07.00 Uhr
Lüdenscheid, Sauerland-Radm.	16. Juli	220 km	07.00-08.00 Uhr
DO-Holzen, Tour ins Sauerland	13. August	201 km	07.00-08.00 Uhr
Gevelsberg, 16 Talsperren	26. August	222 km	06.30-07.30 Uhr

RTF-Fahrten (hier nur eine kleine Auswahl)

ORT / TOURBEZEICHNUNG	TERMIN	STRECKE	Uhrzeit
Dortmund-Dorstfeld, Ruhrlandfahrt	15. April	111/71/45	10.00-12 Uhr
Gelsenkirchen, Rund um die Hohe Mark	30. April	151/111/71	07.30-10 Uhr
Dorsten, Rund um Dorsten	01. Mai	152/114/72	07.30-10.30 Uhr
Werne, ST. Christophorus-Fahrt	06. Mai	151/112/72	09.30-12 Uhr
Iserlohn, Durch den Märkischen Kreis	13. Mai	116/71/41	10-12.00 Uhr
Werl, Möhneseerundfahrt	14. Mai	153/111/74	07.30.09.30 Uhr
Capelle, Westf. Versailles	20. Mai	156/119/77	09-11.00 Uhr
Münster, Kiepenkerl-Radtourenfahrt	21. Mai	151/115/75	08.00-11 Uhr
Dortmund-Aperlbeck, Haarstrang	21. Mai	113/73/43	08.00-10 Uhr
Burscheid, Rund um Altenberger Dom	25. Mai	152/112/74	07.00-10 Uhr
Witten-Stockum, Campina-Tour	25. Mai	151/111/71	08.00-10.30 Uhr
Hattingen, 20. Rund um Hattingen	27. Mai	114/74/44	08-10.00 Uhr
Bochum, Münsterlandtour	28. Mai	156/112/71	08.00-11 Uhr
Castrop-Rauxel, 21. Velo-Tour	03. Juni	111/77/41	09-11.00 Uhr
Dülmen, Wildpferde-Cup	04. Juni	151/110/83	08.00-10 Uhr
Schwerte, 24. Ruhrtalschleife	04. Juni	153/115/71	08.00-10 Uhr
Lünen, 28. Münsterland-Acht	10. Juni	151/115/75	10.-12.00 Uhr
DO-Sölde, 23. Blaupunkt RTF	11. Juni	151/111/72	07.30-11 Uhr
Herbern, Durch Davert und Venne	15. Juni	150/111/74	07.30-10.00 Uhr
Wuppertal, Rund um Wuppertal	15. Juni	151/111/77	08.00-10 Uhr
DO-Derne, Nördliche Schleife	18. Juni	152/112/77	07.30-10.30 Uhr
Wuppertal-Ronsdorf, Viertalsperrenfahrt	18. Juni	151/112/71	07.00-10 Uhr
DO-Scharnhorst, 24. Scharnhorster RTF	24. Juni	153/115/75	09.30-12.30 Uhr
Witten-Heven, 30. Wittener RTF	25. Juni	153/111/73	07.30-10.00 Uhr
BO-Langendreer, 30. Flottweg Tour	02. Juli	151/111/71	07.30-09.30 Uhr
Münster-Gelmer, 23. Toller Blomberg	08. Juli	153/115/75	10-12.00 Uhr
Eslohe, 26. Hochsauerland-Klassiker	08. Juli	154/114/76	09-11.00 Uhr

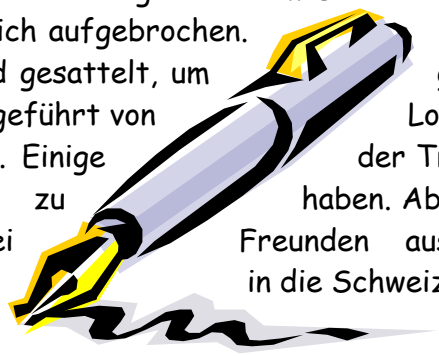
Nähere Informationen findet Ihr unter nachstehender Internetadresse. Bitte erkundigt Euch vor jeder Teilnahme, ob unsere Angaben noch mit denen des Veranstalters übereinstimmen.

Internet: **http://www.rad-net.de/modules.php?name=Breitensport&pgID_Termine=2**

IRON-MAN in Zürich
- 17. Juli 2005 -

Qualifikation für Hawai für Willi Wilner???????

Nach Frankfurt 2004 sollte in 2005 ein erneuter Anlauf zur Qualifikation für den Ironman auf Hawaii stattfinden. Als Ziel war schnell der Wettkampf in Zürich ausgemacht, da dieser zeitlich günstig lag und die beiden Wettkämpfe in Frankfurt bzw. in Klagenfurt schon ausgebucht waren.



Nach entsprechender Vorbereitung wurde am Donnerstag vor dem Wettkampf früh morgens in Richtung Zürich aufgebrochen. Dort angekommen wurde dann schnell das Fahrrad gesattelt, um gemeinsam mit einer großen Menge an Triathleten angeführt von Lothar und Nicole Leder die Radstrecke zu erkunden. Einige der Triathleten schienen dabei den Wettkampf vorverlegt zu haben. Abends ging es dann in Richtung Unterkunft, diese war bei Freunden aus alten Wittener Zeiten gefunden, die der Beruf in die Schweiz verschlagen hatte.

Der Freitag verlief recht ruhig, neben viel relaxen am Zürichsee wurde dieser dann aber doch noch schwimmend erkundet. Das Wasser war einfach herrlich. Am Samstag kam dann die Stunde der Wahrheit näher. Einchecken war angesagt. Anne nutzte diese Zeit mit den Freunden für einen Zoobesuch, während ich das „Affentheater" bei der Radabgabe bevorzugte. Ein kräftiges Gewitter sorgte dabei für ausreichend Abkühlung. Die Nacht vor dem Wettkampf war – wie immer – kurz und heftig. An Schlaf war kaum zu denken.

Frühmorgens dann um 07:00 Uhr der Start in den Wettkampf. Ein Landstart mit rd. 1.700 Teilnehmern ist bestimmt unvergesslich, wenn man ihn denn überlebt hat. Aber nach gut 500 m konnte ich dann doch einen guten Rhythmus finden und das Schwimmen dann in 1:03 Stunden beenden. Neo aus, Schuhe an und Helm auf, schnell ging es aufs Rad. Bei sonnigen und warmen Wetter war die Bekleidung kein Thema - je weniger, umso besser.

Bei besten Verhältnissen wurde auf dem Rad ordentlich Gas gegeben, ich musste mich schon zurückhalten, um nicht zu überzocken. Nach 20 flachen Kilometern am See kam dann der erste lange Anstieg in das wellige Hinterland von Zürich. Zum Abschluss der drei Radrunden über je 60 km stand dann noch der Heartbreak-Hill mit über 10 %-Steigung an. Nach 1:45 Stunden war die erste Runde beendet. Mit zunehmendem Wind wurden die beiden folgenden Runden etwas langsamer, die Gesamtzeit lag dann bei 5:23 Stunden.

Der zweite Wechsel war ebenfalls sehr kurz, nur Rad wegstellen und Schuhe wechseln. Zu Laufen waren 4 Runden am Zürichsee. Trotz der großen Hitze von über 30°C lief die erste Runde sehr gut, das Tempo lag leicht unter dem 5 Minutenschnitt je Kilometer. Ab der 2. Runde aber wurde ich zunehmend langsamer, um an den Verpflegungsständen ausreichend Flüssigkeit aufnehmen zu können. Das Ziel, den Lauf in 3:30 Stunden abzuschließen, war damit nicht erreichbar. Mit 3:47 konnte ich aber dennoch eine für diese Verhältnisse gute Zeit hinlegen. Erschöpft, aber glücklich erreichte ich nach 10:18 Stunden das Ziel. Meine bisherige Bestzeit war damit um rd. 15 Minuten unterboten.

Im Gesamtergebnis lag ich in der AK 45 auf Rang 9. Für Hawaii wäre allerdings Rang 6 notwendig gewesen. So gesehen war die Slot-Vergabe am folgenden Montag doch eine leichte Enttäuschung, zumal die Zeit in der AK 40 für einen Startplatz gereicht hätte. Ich war damit also eigentlich schnell genug, nur leider 6 Tage zu alt (Anm.: Die AK-Einteilung beim Ironman erfolgt Stichtagsgenau, dass heißt entscheidend ist der jeweilige Geburtstag und meiner war am 12.07., also 5 Tage vor dem Wettkampf).

Als ehemaliger Selmer Triathlet ist Fred Klingenstein sicherlich noch gut bekannt. Er war in Zürich ebenfalls am Start und konnte eine hervorragende Leistung abliefern. Seine Zeit lag bei rd. 9:38 Stunden, damit war er in seiner AK auf Rang 4.

Leider reichte diese Platzierung ebenfalls nicht für die Hawaii-Teilnahme. Qualifizieren konnte sich hier noch der 3. mit weniger als 1 Minute Vorsprung vor Fred.

Mit zeitlichem Abstand zur Veranstaltung bin ich letztendlich doch sehr zufrieden mit meiner Leistung. Zürich war ein toller Wettkampf in schöner Atmosphäre und großer Zuschauerbeteiligung. Ich meine, Zürich war auf jeden Fall eine Reise wert.

Gansessen im Jagdhaus Langern am 26. November 2005

30.04.2006 Nordkirchener Schloss- und Dorflauf
5km / 10km
Email: leichtathletik@fc-nordkirchen.de / www.fc-nordkirchen.de

30.04.2006 Hermannslauf, Detmold-Bielefeld
31,1km - Tel. 0521-886000
Email: mail@hermannslauf.de / www.hermannslauf.de

01.05.2006 Kamener Volks- und Staßenlauf „Hellwegserie"
5km / 21,1km / 10km
Walking 5km / 10km - Tel. 02307-30277
Email: tvg.kaiserau.hermann@t-online.de / www.tvg.kaiserau.de

12.05.2006 Dülmener DLV Straßen- und Volkslauf
2,5km / 5km / 10km - Tel. 02594-85251
Email: Stepphangerdemann@web.de / www.tsg-duelmen.de

25.05.2006 Volkslauf Hagen
6km / 10km / 21,2km - Tel. 02331-948012
Email: pwienecke@hafoe.de / www.volkslauf@scc1967.de

28.05.2006 Rothaarsteiglauf Brilon/Winterberg
23km / 42,195km - Tel. 02961-96990
Email: info@brilon-touristik.de / www.rothaarsteiglauf.de

02.06.2006 Haltener Citylauf
5km / 10km - Tel. 02364-14426
Email: lg-webmaster@thran.de / www.lg-haltern.de

05.06.2006 Dortmunder Freidenslauf
5km / 21,1km – Tel. 0231-672661
Email: tsvkirchlinde@t-online.de / www.tsvkirchlinde.de

10.06.2006 Werner Straßenlauf
5km / 10km – Tel. 02389-959301
Email: stadtlauf@tvwerne.de / www.tvwerne.de

15.06.2006 Olfener Citylauf
3km / 5km / 10km - Tel. 02595-817
Email: sus-leichtathletik@t-online.de / www.susolfen.de

30.06.2006 Kanallauf Datteln
5km / 10km
Email: rainer.heitkamp@web.de / www.tv-datteln-09.de

08.07.2006 Möhneseelauf
5km / 10km – Tel. 02921-344275
Email: arnold.bluemel@t-online.de / www.marathon-soest.de

22.07.2006 Hochsauerlandlauf, Altastenberg
11km / 18,5km – Tel. 02981-72903200
Email: ski-club@altastenberg.de / www.altastenberg.de

22.07.2006 Rinkeroder Volkslauf, Rinkerode
6km / 10km / 21,1km – Tel. 02538-772
Email: wumfabian@aol.com / www.sportverein-rinkerode.de

Weitere Termine findet Ihr unter www.flvw.de oder www.laufkalender.de

Das Tri Team gratuliert zum Geburtstag . . .

John Bichler	12.04
Armin Reitemeyer	14.04.
Thilo Bichler	16.04.
Friedhelm Kruse	20.04.
Manfred Bruns	26.04.
Lutz Lohmann	02.05.
Karsten Bolle	08.05.
Thomas Uesbeck	01.06.
Klaus Gollmann	06.06.
Henning Ahlert	16.06.
Alf Steveling	21.06.
Martin Melis	22.06.
Andreas Topp	22.06.
Willi Wilner	12.07.
Stefan Naber	11.08.
Heinz Marx	20.08.
Ötte Schnellhardt	23.08.

Zum 10. Geburtstag

Finn Ahlert am 04.06.

Zum 40. Geburtstag

Hubertus Lohmann am 29.08.

Unsere Trainingszeiten im Winter

Schwimmen

Tel: Hallenbad Bork 02592 / 68 20 90
Pforte PAI 02592 / 68 -0

Montag	Hallenbad Bork	18:00 bis 19:00
Mittwoch	Hallenbad Bork	19:00 bis 20:00
Freitag	Europabad Selm	19:00 bis 20:00

Rad

Samstag	Tankstelle in den Rieslefeldern (ggfls. nach Absprache beim Schwimmen anderer Treffpunkt)	11:00
Sonntag	Marktplatz Selm	13:00

Laufen

Sonntag	Eversum Olfen	09:00 bis 10:15

Informationen zum Training

Pünktlichkeit ist oberstes Gesetz bei allen Terminen.
Beim Schwimmtraining bitten wir darum, **nicht** grundsätzlich 10-15 Minuten später zu erscheinen. Auch die Aufwärmgymnastik gehört zum Schwimmtraining und bietet Euch somit eine effektive Vorbereitung.

Impressum

Herausgeber
Triathlon-Team Selm e.V.
Föhrenweg 4
44534 Lünen

Erscheinungsweise
Halbjährlich

Redaktion
Herbert Nowak
Föhrenweg 4
44534 Lünen
Tel. 02306 / 5 74 88
E-Mail:
info@triteamselm.de

Armin Reitemeyer
Siegelstr. 9
44227 Dortmund
E-Mail:
info@triteamselm.de

Nächster Erscheinungstermin Oktober 2006