



Der Vereinsvorstand.

# unser Verein

... wurde am 25.10.2008 gegründet.

Die Initiative ging von Wolfgang Louwen und Burkhard Giesa aus, mit dem Wunsch den Triathlonsport in einem Verein in ihrer Heimatstadt Rheinberg auszuüben. Mit dem neuen Vorstand, (Burkhard Giesa, Stefan Lubjuhn, Peter Meulmann und Monique Giesa), der seit Februar 2019 im Amt ist, versuchen wir eine zukunftsweisende Neustrukturierung des Vereins zu schaffen.



**Erste Triathlonluft schnuppern**, das mitreißende Flair des Dreifachsports erleben und dabei den Athleten/innen ganz nah sein kann man am besten bei einem Besuch der zahlreichen **Triathlon-Events in der Umgebung** ... z.B. in Xanten, Wesel, Bocholt, Krefeld etc. oder bei einem unserer Ligastarts.

**Mehr und aktuelle Infos** gibt es auf der Homepage ([www.t-t-r.eu](http://www.t-t-r.eu)), facebook und instagram. Unseren 1. Vorsitzenden Burkhard Giesa erreicht man telefonisch unter **0173 2745218**



# das Schwimmtraining

**Technik ist alles!**  
**Unter Anleitung richtig schwimmen lernen.**

In den Herbst und Wintermonaten findet das gemeinsame Schwimmtraining **dienstags und donnerstags ab 19 Uhr bis 21.30 Uhr im Panoramabad Pappelsee** in Kamp-Lintfort statt.

Ab Mai bis September wird im **Freiwasser** geschwommen. „Willi“, unser „gnadenloser aber gerechter“ Trainer, legt dabei größten Wert auf das Erlernen eines effizienten Schwimmstils. Er arbeitet mit uns an unserer Wasserlage, der Technik, an der Kondition und unserer Schnellkraft. Auch die Brust-, Delfin- und Rückenlagen werden geschwommen, selbst, wenn diese später im Wettkampf nicht zum Einsatz kommen.



# laufen & radfahren

**Einzel oder in der Gruppe**

Die Lauf- und Radeinheiten finden in der Regel in kleinen **leistungshomogenen Gruppen** statt. Dafür stimmen wir uns über unsere Whatsapp-Gruppe zu Termin, Treffpunkt und Strecke ab. Mitfahren kann, wer ein verkehrssicheres Fahrrad hat (Rennrad wäre gut, muss kein Zeitfahr-Rennhobel sein) und einen Helm trägt.



schwimmen  
radfahren  
laufen

# Faszination Triathlon

im Verein erleben.





**Warum** machen die das nur,  
warum tun die sich das an?

das fragt sich so mancher, der Triathlon nur als Extremsport für Ausdauerfreaks wahrnimmt. Dabei ist Triathlon viel mehr als das. Die „Beweggründe“ hin zu diesem Sport sind ganz unterschiedlich.

# Was uns motiviert

„Das ist mein  
Ausgleich  
zum Alltagsjob“

„Das gemeinsame Training  
macht einfach Spaß“

„Triathlon trainiert  
meinen ganzen Körper“



„Ich bewege  
mich gerne in der  
freien Natur“

„Die Abwechslung machts“

**Jeder unserer etwa 40 aktiven Vereinsmitglieder hat eigene Gründe für seine/ihre persönliche Triathlongeschichte.**

Für alle aber gilt, dass Triathlonsport die drei schönsten Fortbewegungsarten, die dem Menschen zur Verfügung stehen, miteinander verbindet. Sich aus eigener Kraft in den Elementen Wasser (Schwimmen) Land (Laufen, Radfahren) und Luft (Luftwiderstand beim Radfahren) zu bewegen und sich im Wettkampf einzeln, in einer Mannschaft oder in einer Staffel mit anderen zu messen, hat etwas Fasziniendes.



„Ich will meine  
Grenzen austesten“

„Das macht mich  
auch mental stärker“

Auch, wenn wir in den Reihen des Triathlon Team Rheinberg Deutsche Altersklassenmeister sowie Altersklassen-Weltmeister im Duathlon und Altersklassen Europameister über die Langdistanz haben, ist der „TTR“ ein Verein für alle Leistungsstufen. Selbst, wer nur eine der drei Disziplinen ausüben möchte oder kann, hat in einer Staffel, die Möglichkeit „Teil eines Triathlons“ zu werden. Von Seiten des Vereins besteht überhaupt keine Wettkampfverpflichtung – mittrainieren und die anderen anfeuern ist auch vollkommen o.k.

Natürlich freut sich der „TTR“ über jede ambitionierte, aktive Verstärkung. Das kommt dann den beiden Mannschaften zu Gute, die erfolgreich in der Landesliga Süd und Regionalliga M antreten.

„Triathlon ist  
einfach geil!“



„Das ist eine  
coole Truppe!“

