Hallo ihr,

noch eine kurze Feierabend TriNews!

Das war wirklich ein fantastischer Tag heute und ihr habt mega Leistungen gezeigt. Waren harte Bedingungen heute. In den Ergebnislisten fehlen noch die Zeiten von Jessi und Uta. Trage ich noch nach. Ansonsten bitte noch mal alles kontrollieren.

Fotos leite ich noch weiter!

Das Training in der nächsten Woche ändert sich etwas...

Montag ist nur Lauftraining für die Kids. Da wird es etwas lockerer... Die Erwachsenen machen nach den längeren Distanzen Pause!
Dienstag ist Schwimmtraining bis Jahrgang 2007. 17 Uhr! Mittwoch Laufen bei Iris. Donnerstag die lange Radausfahrt. Die Doodle Liste zum Anmelden war in der letzten TriNews. In Gruppe 2 ist noch Platz. Freitag und Samstag ist kein Radtraining. Sonntag sind die Kids dann um 10 Uhr mit der langen Tour dran. Hier folgt noch eine Doodle Liste.

https://yopad.eu/p/Planung_Triathlontraining

Erholt euch gut und einen schönen Start in die kurze Woche (-:

Fundsachen: eine Aero Radflasche; gelbe Tupperschüssel (Muffins); ein schwarzes Bufftuch mit X (rot/grau) und ein Adidas Vereinshirt in S. Meldet euch!!

Gruß
André