



Abteilung Triathlon des TSV H O C H D A H L 6 4 e . V .

TSV-Triathleten starten bei der 100 x 100 Meter-Challenge im Rheinbad

Was ursprünglich als Ausdauer-Trainingseinheit für Vereinsschwimmer und Triathleten konzipiert war, wandelt sich aktuell deutschlandweit zu einem Kult-Event. Unter dem Motto „Schwimmen ist mehr als Kacheln zählen“ wird das Ganze als heroisches Ereignis arrangiert. So auch die Veranstaltung über 100 mal 100 Meter im Rheinbad Düsseldorf, bei der die beiden langdistanzerprobten TSV-Triathletinnen Monica Lanzendörfer und Alexandra Dietz als Einzelstarter über die gesamte Distanz erfolgreich teilgenommen haben. Die Vereinskollegen Vera Rente, Javier Cuesta-Perez, Lars Pupkes und Stephan Otto haben sich mit Respekt vor der anspruchsvollen Aufgabe die Gesamtdistanz als 4er-Staffel geteilt. Bei der Veranstaltung geht es nicht um Bestzeiten, sondern um das gemeinsame Ziel, insgesamt 100 mal 100 Meter – also insgesamt 10 km – zu schwimmen. Gestartet wird nach fest vorgegebenen Abgangszeiten von wahlweise 2:15 Min. oder 2:00 Min. Wer zum Beispiel bei einer Abgangszeit von 2:15 Min. ein 100 Meter-Intervall in 2:00 Min. absolviert, hat 15 Sekunden Pause bis zum nächsten 100 Meter-Intervall. Zusätzlich gibt es dreimal jeweils fünf Minuten Pause für Verpflegung und Toilettengänge. Die Erfahrung zeigt, dass es wichtig ist, am Anfang nicht zu schnell und gleichmäßig zu schwimmen. Andernfalls droht am Ende ein Leistungsabfall mit der Folge, die Pausen durchschwimmen zu müssen. Die sechs Ausdauerathleten des TSV haben ihr erklärtes Ziel mit einem Lächeln im Gesicht erreicht und sind im kommenden Jahr sehr gerne wieder mit dabei.

Wer sich für Triathlon beim TSV Hochdahl interessiert, kann gerne an einem Schnuppertraining im Neanderbad teilnehmen und sich informieren. Das Schwimmtraining unter Leitung von Frank Eigelshofen findet jeweils am Montag und Donnerstag von 19:30 bis 20:45 Uhr statt sowie am Samstag von 9:00 bis 10:30 Uhr. Daneben bietet der Abteilungsleiter, Javier Cuesta-Perez, am Freitag von 18:45 bis 20:00 Uhr ein spezielles

1

Am 20. Mai 1964 wurde der „Turn- und Sport-Verein Hochdahl 64 e.V.“ (TSV Hochdahl) als Breitensportverein gegründet. Mit über 3.500 Mitgliedern zählt er zu den größten Sportvereinen in der Region. Er ist Mitglied in den Landesfachverbänden sowie im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW und im Freiburger Kreis. Der TSV Hochdahl bietet über 20 verschiedene Sportarten an - von Badminton über Baseball, Behindertensport, Jazz & Modern Dance bis hin zu Volleyball oder Wandern.

Seit 1988 engagiert sich der TSV Hochdahl als Träger der offenen Kinder- und Jugendarbeit, seit 2002 als Stützpunktverein für die Initiative „Integration durch Sport“. Dieses Engagement wurde 2005 mit dem goldenen „Stern des Sports“ ausgezeichnet.

2007 eröffnete der TSV Hochdahl ein eigenes Fitness- und Gesundheitsstudio. Neben Gerätetraining und aktuellen Fitness- und Trendsportarten werden mit einem umfassenden Angebot im Rehabilitations- und Präventionssport alle Generationen angesprochen. 2008 hat der Deutsche Olympische Sportbund das Fitness- und Gesundheitsstudio mit dem Qualitätszirkel „Sport pro Fitness“ ausgezeichnet.

Technik-Training an, bei dem es vorrangig darum geht, die Kraultechnik zu erlernen oder zu verbessern. Das Rad- und Lauftraining findet individuell nach Absprache statt.



TSV-Triathleten bei der 100 x 100 Meter-Challenge im Rheinbad Düsseldorf

Foto: Wolfgang Stolte

2

Am 20. Mai 1964 wurde der „Turn- und Sport-Verein Hochdahl 64 e.V.“ (TSV Hochdahl) als Breitensportverein gegründet. Mit über 3.500 Mitgliedern zählt er zu den größten Sportvereinen in der Region. Er ist Mitglied in den Landesfachverbänden sowie im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW und im Freiburger Kreis. Der TSV Hochdahl bietet über 20 verschiedene Sportarten an - von Badminton über Baseball, Behindertensport, Jazz & Modern Dance bis hin zu Volleyball oder Wandern.

Seit 1988 engagiert sich der TSV Hochdahl als Träger der offenen Kinder- und Jugendarbeit, seit 2002 als Stützpunktverein für die Initiative „Integration durch Sport“. Dieses Engagement wurde 2005 mit dem goldenen „Stern des Sports“ ausgezeichnet.

2007 eröffnete der TSV Hochdahl ein eigenes Fitness- und Gesundheitsstudio. Neben Gerätetraining und aktuellen Fitness- und Trendsportarten werden mit einem umfassenden Angebot im Rehabilitations- und Präventionssport alle Generationen angesprochen. 2008 hat der Deutsche Olympische Sportbund das Fitness- und Gesundheitsstudio mit dem Qualitätszirkel „Sport pro Fitness“ ausgezeichnet.
