



Unser Schwimmtraining im Ankogelbad

Training

Zwar ist Triathlon eine Individualsportart. Trotzdem macht das Training in der Gruppe oft mehr Spaß, ist motivierender und bietet zusätzlich die Gelegenheit, sich mit anderen über sein Hobby auszutauschen.

Vor allem aber profitiert man von dem Wissen unserer qualifizierten Trainer, die das Schwimm- und Lauftraining systematisch, abwechslungsreich und nach den unterschiedlichen Leistungsniveaus differenziert gestalten.

Neben der Schulung von Ausdauer und Kraft, geht es bei unserem betreuten Trainingsangebot vor allem um die Umsetzung einer effizienten Technik. Nur so können optimale Leistungen erreicht und Verletzungen durch Fehlbelastung vermieden werden.

Zur Zeit werden wir durch Jan Eggers beim Schwimmen und durch Hartmut Heyn beim Laufen betreut. Beide stehen Euch auch gerne für Ratschläge zu Eurem persönlichen Trainingsaufbau zur Verfügung.



Unser Lauftraining, Sommer 2008

Triathlon Sisu Berlin e. V.

Derzeit sind uns rund 70 Sibus angeschlossen. Es gibt eine paar Spitzenathleten, ambitionierte Freizeitsportler, die auch auf der Langdistanzen gute Ergebnisse erzielen aber auch Triathleten, die gerade erst angefangen haben oder denen dabei sein alles ist.

Nicht nur das Leistungs-, sondern auch das Altersspektrum ist breit – von Jugend bis über 60 Jahre ist alles bei uns dabei.

Aber was heißt denn nun Sisu? Sisu kommt aus dem finnischen und heißt soviel wie Biss oder Durchsetzungsvermögen. Sisu macht den Triathleten zum Kämpfer, seine mentale Stärke zur Grundlage für eine gute Leistung in Training und Wettkampf.

Unsere Trainingstermine:

- **Schwimmen**
im Ankogelbad

Mo	20:30-21:30 Uhr
Mi	20:30-21:30 Uhr
Do	20:00-21:30 Uhr

- **Laufen**
auf dem Dominicus-Sportplatz

Di	18:45-20:30 Uhr
----	-----------------

- **Radfahren**
gemeinsame Ausfahrt am Samstag

Sa	10:00 70-90km
----	---------------



Unsere Radgruppe in Frühjahr 2008

Daneben treffen sich unsere Athleten in Eigenregie zu weiteren Trainingseinheiten.

Die jeweils aktuellen Infos zu unserem Training stehen auf unserer Homepage www.sisu-berlin.de.



Swim&Bike am Werbellinsee 2008

Mitglied werden

Bei uns ist jeder willkommen, blutige Anfänger genauso wie ambitionierte Leistungssportler. Das reichhaltige, leistungsdifferenzierte Trainingsangebot eignet sich sowohl für Einsteiger, Hobbysportler oder ambitionierte Athleten über alle Distanzen.

Neben außerordentlich guten Trainingsmöglichkeiten bedeutet „Sisu sein“ noch viel mehr. Triathlon gemeinsam erleben, bei Teamwettkämpfen gemeinsam „leiden“, nette Menschen kennenlernen, einfach Spaß haben und sich wohlfühlen.

Durch ein kostenloses Probetraining kannst Du uns kennenlernen. Melde Dich dafür telefonisch (79 74 47 58) oder per Mail (info@sisu-berlin.de) bei uns an. Wir vereinbaren gerne mit Dir einen Termin.

Mitgliedsbeiträge (jährlich)

Vollverdiener	120,00 €
Studierende	90,00 €
Schüler/innen	60,00 €
Startpass (optional)	31,50 €



Trainingslager mit Kaffee auf Mallorca 2008

Kontakt

Triathlongemeinschaft Sisu Berlin
c/o Spreerplan Verkehr
Lepsiusstraße 44
12163 Berlin

Mail: info@sisu-berlin.de

Tel.: 030/79 74 47 58

Website: www.sisu-berlin.de



**Triathlon-
gemeinschaft
SISU Berlin
e. V.**



Sisu-Teilnehmer - Teamtriathlon 2008