

# Triathlon Ausdauersportverein Flensburg e.V.



Druckerei  
**Nielsen**  
seit 1920

# Ihre Druckerei seit 1920 in Flensburg

Offset und Digitaldruck

Druckerei Ernst H. Nielsen  
Behmstraße 5  
24941 Flensburg

Telefon 0461 999 39 39  
info@druckerei-nielsen.de  
www.druckerei-nielsen.de



## Inhalt

Vorwort

Rund um den Verein

Saison 2021

Unsere TriAs Kids

Vereinsbekleidung

Ich habe da mal eine Frage...

Wissenswertes

Ansprechpartner

Ein Dank an die Sponsoren

# Vorwort

*Liebe TriAsse,*

*ein aufregendes aber auch unerwartetes Jahr liegt hinter uns. Und auch die Zukunft wird noch viel von uns abverlangen, dennoch möchten wir den Blick nach vorne richten.*

*Es werden euch dieses Jahr viele Erneuerungen erwarten, ohne das altbewährte aufzugeben.*

*Auf den folgenden Seiten möchten wir euch einen kleinen Einblick dazu geben und auch die ein oder andere Frage unserer neuen Mitglieder beantworten.*

*Es bleibt spannend, sei es im Alltag oder beim Sport, lasst uns das Beste daraus machen.*

*Mit sportlichen Grüßen*

*Wolfgang Hopf*



# Rund

um den Verein (man nennt es auch Termine)



27.02.2021

17:00 Uhr

*Jugendversammlung via Jitsi*

03.03.2021

19:30 Uhr

*Mitgliederversammlung via ZOOM*

20.06.-27.06.2021

*Ganze Woche*

*Sommerjugendfreizeit in der Prignitz*

31.07.2021

14 Uhr

*Ostseekids – viele helfende Hände werden benötigt*

01.08.2021

*ganztägig*

*Ostseeman – das 20 Jährige  
unser Verpflegungsstand ist am DLRG Strand*

# Saison 2021



## Genehmigte Veranstaltungen

21.03.21	Elmshorn	<a href="#"><u>13. Volksbank Swim &amp; Run</u></a>
02.05.21	Flensburg	<a href="#"><u>6. Campus Triathlon Flensburg</u></a>
29.05.21	Brunsbüttel	<a href="#"><u>28. Waltriathlon</u></a>
06.06.21	Schleswig	<a href="#"><u>Viking Triathlon</u></a>
27.06.21	Geesthacht	<a href="#"><u>14. HachedeTriathlon</u></a>
03.07.21	St. Peter Ording	<a href="#"><u>Gegen den Wind</u></a>
08.08.21	Norderstedt	<a href="#"><u>SwimRun Urban Challenge Nord</u></a>
15.08.21	Bornhöved	<a href="#"><u>29. Renault L&amp;Z Q-Tri Bornhöved</u></a>
19.09.21	Ratzeburg	<a href="#"><u>4. Insel-SwimRun in Ratzeburg powered by HEAD</u></a>

## Geplante Veranstaltungen

- 09.05. [Kropp](#)
- 29.05. [Brunsbüttel](#)
- 12.06. [Mölln](#)
- 13.06. [Lübeck](#)
- 13.06. [Itzehoe](#)
- 13.06. [Bargteheide](#)
- 20.06. [Eutin](#)
- 02.07. [Langenhorn](#)
- 04.07. [Bad Oldesloe](#)
- 01.08. [Glücksburg](#)
- 29.08. [Wanderup](#)
- 05.09. [Norderstedt](#)
- 12.09. [Fehmarn](#)
- 19.09. [Elmshorn](#)

# OSTSEEMAN TRIATHLON

31.07.21 OSTSEE KIDS TRIATHLON

01.08.21

Auch dieses Jahr unterstützen wir wieder beim Ostseeman. Wie gewohnt wird Jörg die Helfermeldungen notieren und dann Anfang Juni an die Rennleitung schicken.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich als Volunteer beim Flensburger Pilsener OstseeMan zu engagieren. Der Vorteil: Du erlebst hautnah alle wichtigen und interessanten Bereiche rund um den Triathlon an der Flensburger Förde. Ob Jung oder Best Ager – Dein Einsatz zählt! Unterstütze uns an den Versorgungsstellen, in der Wechselzone oder im Zielbereich – denn als Volunteer verwandelst Du mit dem gesamten Team den Flensburger Pilsener OstseeMan in das, was er ist: ein Sportevent der Superlative.

Wenn Du Lust und Zeit hast, uns zu unterstützen, schicke uns eine Mail an [Ostseeman@trias-flensburg.de](mailto:Ostseeman@trias-flensburg.de). Als freiwilliger Helfer bekommst Du ein Team-Shirt und Verpflegung während Deines Einsatzes (freier Eintritt zur Pasta-Party inklusive).



# NEVER GIVE UP!

## JETZT KURS NEHMEN AUF DIE NEUE SAISON

# 2021

### 10. FLENSBURGER STADTWERKE-LAUF

Laufen für den Klimaschutz!

14. März 2021 • **Alternativ: 23. Oktober 2021**

[www.stadtwerke-lauf.de](http://www.stadtwerke-lauf.de)

Campus Triathlon 

2. Mai 2021

[www.campus-triathlon.de](http://www.campus-triathlon.de)

**NEU im März/April**

## Rund um Sankelmark

### 1 + 3 + 6-Stunden-Lauf



29. August 2021

[www.triathlon-wanderup.de](http://www.triathlon-wanderup.de)



21. VR Bank  
Silvesterlauf

31. Dezember 2021

[www.silvesterlauf-oeversee.de](http://www.silvesterlauf-oeversee.de)



Weitere Informationen: [www.triple-events.de](http://www.triple-events.de)

# Unsere Jugendabteilung



Rumpf anheben

## Übungen zum Mitmachen:

**Und so geht's:** Schnappt euch Bruder, Schwester oder deinen besten Freund und trainiert die Übungen nach. Jede Übung nacheinander 30 Sekunden durchführen. Von den Übungen macht ihr dann 2-3 Durchgänge.



Liegestütz mit Abklatschen

Beine werfen



Seitstütz mit Handshake



Rücken-an-Rücken



## **Wandsitzchallenge!**

Wie lange kannst du an der Wand sitzen? Lasse deine Mama oder deinen Papa die Zeit stoppen und schicke uns eine Nachricht an: [jugend@trias-flensburg.de](mailto:jugend@trias-flensburg.de) Der Gewinner bekommt natürlich einen Preis!

### **3 Fragen an Paul und Jonathan**



**Was sind deine sportlichen Ziele für 2021?**

*Paul: Die Kaderzeiten zu erfüllen.*

*Jonathan: Da dieses Jahr wahrscheinlich keine Wettkämpfe stattfinden werden, ist das erste Ziel, auch in diesen Zeiten fit zu bleiben.*

**Was ist dein Lieblingsessen nach einem harten Training?**

*Paul: Currywurst / Pommes*

*Jonathan: Am liebsten esse ich Nudeln oder Fleisch.*

**Wenn du dich entscheiden müsstest: Schwimmen, Laufen oder Radfahren?**

*Paul: Triathlon 😊*

*Jonathan: Radfahren, da ich das am besten kann.*



**Orthopädische Praxis  
Dr. med. Tim Zidorn  
in Flensburg-Mürwik**

Marrendamm 12a  
Am Twedter Plack  
24944 Flensburg

Telefon: (0461) 3 60 38  
Fax: (0461) 3 60 86

Email: [info@drzidorn.de](mailto:info@drzidorn.de)  
Internet: [www.drzidorn.de](http://www.drzidorn.de)

# Sommerfreizeit

Wann: 20.-27.06.2021

Wo: Groß Woltersdorf (Prignitz)

Wer: Jungs und Mädchen von 6-16 Jahren

Wir fahren Sonntags vom Stadion in Richtung Prignitz. Dort angekommen beziehen wir unsere zwei Blockhütten.

Angeschlossen ist ein Badesee, den wir morgens ganz für uns alleine haben. Ansonsten erwartet uns ganz viel Spaß. Sei es beim Besuch der Sommerrodelbahn, an der Ostsee, Bei Karls Erdbeerhof, auf einer Nachwanderung oder Abends beim Lagerfeuer.

Nebenbei gibt es auch noch Training.

Swim.Bike.Run. eben!

Preis: 250 € pro Teilnehmer  
inkl. Transport,  
Unterbringung, Verpflegung +  
Programm.

Auf dem Rückweg besteht die  
Möglichkeit am Schwerin Triathlon  
teilzunehmen.

 Beckys  
Fahrrad-Service

info@beckys-fahrradservice.de

Notfalldienst

Tel. (04 61) 2 95 80

Mobil (0151) 12 31 43 36

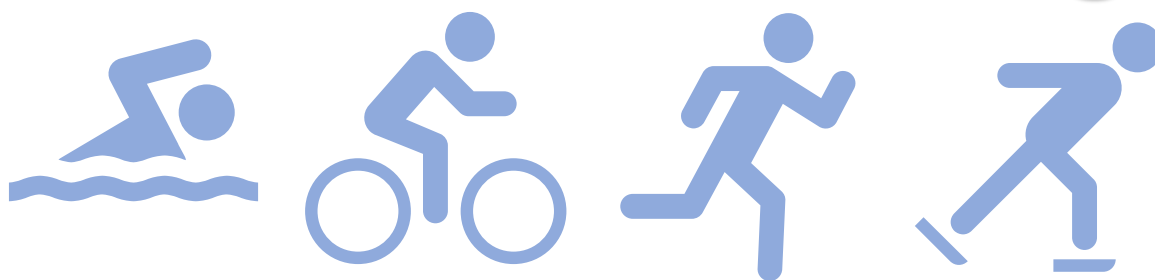
Ochsenweg 1a

24941 Flensburg

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9-17 Uhr  
Facebook: Hans Jürgen Beck



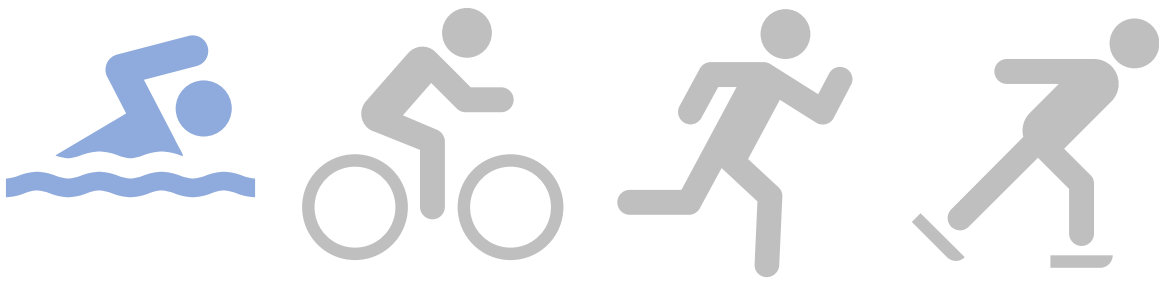
# Vereinsbekleidung



Unsere Vereinsbekleidung findet du auf der Homepage im Shop oder du sprichst unseren Kleiderwart unter [Kleidung@trias-flensburg.de](mailto:Kleidung@trias-flensburg.de) an.



# fürs Schwimmen,...



Unsere Handtücher:



Design Kids



Design Blau



Design Welle

je 22,50 €



Einteiler  
90 €



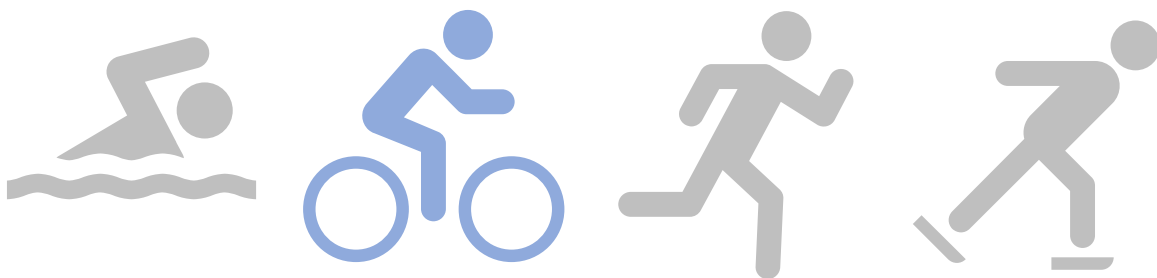
Einteiler Ärmel  
95 €

Badekappe  
(geplante  
Anschaffung)



TriAs Flensburg e.V.  
je 7,50 €

# ..., Radfahren,...



**Einteiler Elite**  
**155 €**



**Radtrikot langarm**  
**55 €**

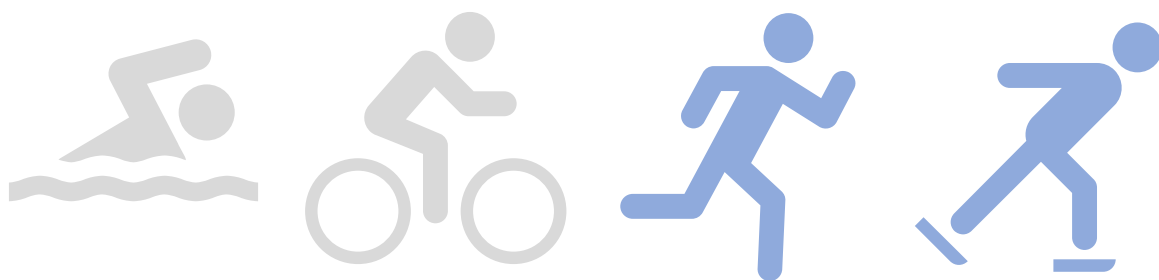


**Radtrikot kurzarm**  
**52 €**



**Trinkflasche**  
**5 €**

# ...Laufen.



**TriAs Flensburg**

Laufkleidung über [www.vereinslinie.de/trias-flensburg](http://www.vereinslinie.de/trias-flensburg)

5% des Umsatzes kommen der Nachwuchsabteilung zugute 😊





# Ich habe da mal eine

# Frage?

Heute unser Ehrenmitglied Holger, der gleichzeitig auch die Rollsportsparte (Speedskaten) führt.



1. Lieber Holger, du gehörst ja schon zu den alten Eisen im Verein. Wie lange bist du schon im Verein Mitglied?  
*Ich bin seit 1.1.1999 im Verein, und da haben wir auch gleich unsere Skate-Sparte gegründet. Davor bin ich zwei Jahre für Eckernförde gelaufen.*

2. Was hat dich damals zum Speedskaten gebracht?  
*Ein Besuch 1994 in Amerika, zum Speedskaten Flics 1997 in Flensburg.(Marathon)*

3. Bist du auch anderweitig auf Skates unterwegs? - *Im Winter Eisschelllauf, einige Jahre auch zu Wettkämpfen.*

4. Was ist das besondere am Speedskaten? - *Die Eleganz der Bewegung.*

5. Bist du alleine oder im Team unterwegs? - *Meistens im Team ( Skate-Team TriAs Flensburg. Auch schon mal alleine.*

6. Ist der Sport auch für den Nachwuchs interessant? - *Auf jeden Fall*

7. Ab welchem Alter kann man bei euch trainieren? - *Alter spielt nicht unbedingt eine Rolle, aber sie sollten des Skatens mächtig sein.*

8. An welchen Wettkämpfen hast du bisher teilgenommen? – *Landesmeisterschaften, Norddeutsche Meisterschaften, Deutsche Meisterschaften, Europa- und Weltmeisterschaften.*

9. Waren die Teilnahmen erfolgreich? – *Sehr erfolgreich. Mehrfacher Landesmeister, mehrfacher Norddeutscher Meister, mehrfacher Deutscher Meister, sowohl auf Bahn und Marathon. Zudem Vizeweltmeister im Marathon.*

10. Wie oft trainierst du die Woche? – *Wenn das Wetter mitspielt mehrmals die Woche. Seit einiger Zeit nur noch auf dem Rennrad.*

11. Besteht die Möglichkeit bei euch mal reinzuschnuppern? - *Das ist durchaus möglich, da sollte man sich aber bei mir melden. Es ist im Moment nicht so einfach.*

12. Wo muss man sich anmelden?  
– *Einfach bei mir anfragen.*

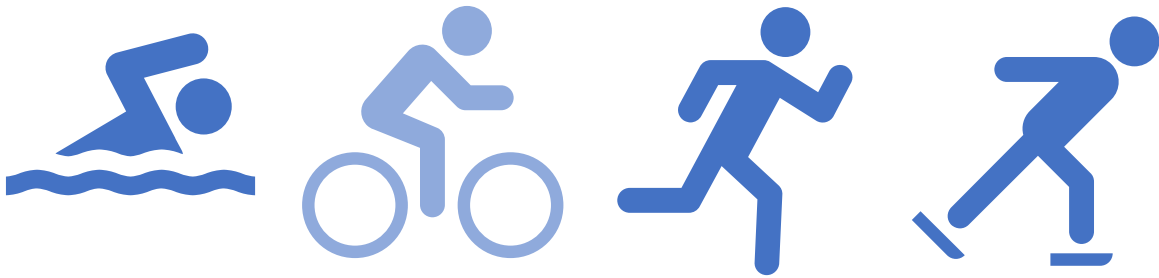
*Wir bedanken uns für das Gespräch.*

Eure Fragen könnt ihr an [info@trias-flensburg](mailto:info@trias-flensburg) schicken, gerne nehmen wir sie für die nächste Ausgabe auf.





# Wissenswertes



Heute, wie beantrage ich einen Startpass.

1. Folge dem unten stehenden Link zum Bereich "Beantragung" und wähle die SHTU aus.
2. Klicke auf "Neu registrieren", um sich einmalig in der DTU-Datenbank zu registrieren
3. Fülle die Eingabemaske aus und klicke auf den Aktivierungslink (Versand an deine E-Mail-Adresse)
4. Gebe deine Login-Daten (Benutzername und Passwort) ein, um in deinen persönlichen Mitgliederbereich zu gelangen.
5. Wähle den Reiter "Personen" und vervollständige ggf. deine Daten im Menü "Eigenes Profil" (Bitte beachte, dass alle Pflichtfelder: Straße, PLZ, Ort, Nationalität und Bankdaten ausgefüllt sind.)
6. Wähle den Reiter "Pässe" und klicke auf "Neuen DTU-Startpass beantragen,,.
7. Gebe die ersten Buchstaben von TriAs ein, das System ergänzt automatisch den vollständigen Namen.

Fortsetzung...



8. Setze das Häkchen in den 3 Checkboxen und klicke auf "Pass beantragen,,."
9. Du erhältst eine Mail mit dem Antragsformular und einer Schiedsvereinbarung.
10. Drucke beide Dokumente aus und reiche die Originale ausgefüllt und unterschrieben bei uns ein. Wir schicken die Originale unterschrieben und mit Vereinsstempel zur weiteren Bearbeitung an den jeweiligen Landesverband, der den Druck des Startpasses veranlasst.

  
**PROVINZIAL**  
Michael Meister

# Ansprechpartner

## Geschäftsführender Vorstand



**Wolfgang Hopf**  
1. Vorsitzender



**Maike Krüger**  
2. Vorsitzende

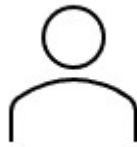


**Lars Reese**  
Kassenwart

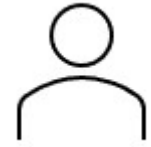
## Erweiterter Vorstand



**Jörg Lichte**  
Spartenleiter  
Triathlon



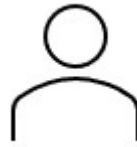
**Holger Grön**  
Kom. Spartenleiter  
Rollsportsparte



**Gerald Troch**  
Social Media



**Hannah Jelinek**  
Kleiderwart



**Bettina Hasselmann**  
Besondere Aufgaben



**Jenny Jendryschik**  
Jugendwart



**Tim Andresen**  
Jugendsprecher

*E-Mail-Adressen sind als Link hinter dem Vorstandsposten hinterlegt!*

# Ein Dank an unsere Sponsoren.



15% auf alle Wassersportartikel  
20% auf alle Textilien  
[info@deepblue-watersports.com](mailto:info@deepblue-watersports.com)

<https://www.deepblue-watersports.com>

- 10% auf Therapieleistung / Wellnessanwendung
- für TriAs-Sportler konzipierte Regenerationsmassage 20 min für 18€

•Zu jeder gebuchten Fazietherapie gibt es ein Sport Fazia Kinesiotaping gratis bei Bedarf dazu  
<https://www.naturheilpraxis-in-hochfeld.de>



- 10er Karte 249€ statt 349€
  - 6 Monats-Karte 69€ / Monat statt 84€ / Monat
- [info@ems-koerperplus.de](mailto:info@ems-koerperplus.de)

<https://ems-koerperpuls.de>

- Bewegungsscheck 30min 30€ ( regulär 45€)
- Sportmassage 2 x 20min -  
Kennenlernangebot 25€
- 5€ Rabatt auf alle Sportmassagen  
und Fazien Tapes mit Rocktape

[meissner.physiotherapie@gmail.com](mailto:meissner.physiotherapie@gmail.com)



# Unser Service bleibt!

Bitte beachten Sie unsere angepassten Öffnungszeiten.

## Werkstatt & Service

Mo - Fr 07:00 - 18:30 Uhr

Sa 08:00 - 14:00 Uhr

## Online Beratung Verkauf

Mo - Fr 09:00 - 14:00 Uhr

Jetzt scannen &  
Termin vereinbaren



Weitere Informationen erhalten Sie auf [www.azf-gruppe.de](http://www.azf-gruppe.de)

