

# Training für die Haare

Alpecin Sport Coffein-Shampoo



Hoher Energieverbrauch durch Sport kann die Haarwurzeln auszehren. Haarausfall droht.

Das Sport-Shampoo mit Alpecin-Coffein, Taurin und Mikronährstoffen.

- Beugt bei täglicher Haarwäsche Haarausfall vor
- Lädt Energie für die Haarwurzeln nach

Anwendung: 2 Minuten einwirken lassen – danach ausspülen.

Hinweis für Leistungssportler: Alpecin-Coffein kann im Haarfollikel nachgewiesen werden.



## Neu!

Zum runden Jubiläum des Pflüger-Triathlons – 30 Jahre – gibt es am 11. Juni Preisgeld für die Top-Finisher auf der Mitteldistanz.

Preisgeld  
Mitteldistanz  
3.000 EUR

### Männer (2 - 80 - 20 km)

Sieger	600,00 Euro
Rang 2	400,00 Euro
Rang 3	300,00 Euro
Rang 4	200,00 Euro

### Frauen (2 - 80 - 20 km)

Siegerin	600,00 Euro
Rang 2	400,00 Euro
Rang 3	300,00 Euro
Rang 4	200,00 Euro

# PFLÜGER TRIATHLON



flat – fast – favorite.



Preisgeld  
Mitteldistanz  
3.000 EUR

Alpecin



11. Juni 2017 · Harsewinkel

Bis 10. Mai online anmelden! · [www.trispeed.de](http://www.trispeed.de)



## Triathlon-Kursus „Fit für den Volkstriathlon!“

Am 11. Juni 2017 findet der 30. Pflüger-Trispeed-Triathlon Harsewinkel statt. – Wir bieten Interessierten einen Vorbereitungskurs für diesen Triathlon über 12 Wochen an. Trainiert werden alle 3 Disziplinen – unter Anleitung, in der Gruppe.

### Start: 4. März 2017, 16.00 Uhr

Bistro Hallenbad Harsewinkel, Prozessionsweg 8

### Was muss ich mitbringen?

- **Schwimmen** sicher 200 m ohne Pause schwimmen können (Brust oder Kraul)
- **Radfahren** Ein Rennrad / Sportrad / MTB
- **Laufen** 5 km mit max. 3 Gehpausen laufen können

### Leistungspaket:

- 12 Wochen Trainingsprogramm mit insgesamt 18 Einheiten unter Anleitung (6 x Schwimmen, 6 x Radfahren/koppeln, 6 x Laufen)
- Training in der Gruppe - Einteilung nach Leistungsstärke
- Zu einem geringen Teil sind Einheiten in das Vereinstraining des Trispeed integriert
- Startgebühr für den Volkstriathlon am 5. Juni ist enthalten
- Laufshirt: „Fit für den Volkstriathlon“

### Trainings-Termine

- **Schwimmen** Das gemeinsame Schwimmen findet an 6 Montagabenden von 20.15 – 21.15 Uhr im Hallenbad Harsewinkel statt - außerhalb der Osterferien.
- **Radfahren** Das gemeinsame Radfahren findet ab April freitags, 17 Uhr statt.
- **Laufen** Mittwochs um 18.30 Uhr im Moddenbachtalstadion

### Spezielle Trainingstermine

... wie Koppeltraining oder besondere Einheiten werden am 4. März während der Begrüßung gemeinsam abgestimmt.

**Kostenbeitrag** 90,00 Euro

**Veranstalter** Trispeed e.V.

**Anmeldungen** Bitte per Mail an: [info@trispeed.de](mailto:info@trispeed.de)

Teamsponsor

**Reiling**  
LOGISTIK GMBH & CO. KG

### Zeitplan

#### Sa., 10. Juni

16 - 18 Uhr Startkartenausgabe

#### So., 11. Juni

ab 7.30 Uhr Startkartenausgabe

8.50 Uhr Mitteldistanz 2-80-20 km

9.50 Uhr Mitteldistanz 2-80-20 km

10.40 Uhr Mitteldistanz 2-80-20 km

11.30 Uhr Volkstriathlon und Staffeln

11:50 Uhr Volkstriathlon

12:10 Uhr Sprint- u. Volkstriathlon

12:25 Uhr Schülertriathlon 0,2-10-2 km

12:30 Uhr Kurzdistanz, offenes Feld, M+F

13:00 Uhr Kurzdistanz, offenes Feld, M

13.30 Uhr Sprintdistanz, Regionalliga, F

14.00 Uhr Kurzdistanz, Verbandsliga

14.30 Uhr Kurzdistanz, Regionalliga, M

16.45 Uhr Zielschluss

17.00 Uhr Siegerehrung

### Start & Ziel

Freibad Harsewinkel, Prozessionsweg 8

### Anmeldungen

Bis 10. Mai 2017 online unter [www.trispeed.de](http://www.trispeed.de)

### Startgeld

**Anmeldung bis** 28.02. 30.04. ab 01.05.

Mitteldistanz € 60,- € 70,- € 75,-

Kurzdistanz € 35,- € 40,- € 45,-

Volks-/Sprint € 25,- € 27,- € 30,-

Schüler € 5,- € 10,- € 12,-

Staffel € 50,- € 50,- € 60,-

## Triathlon is my first love.

Harsewinkel gilt unter den Frühjahrstriathlons als der „Klassiker“. Stars der Szene wie Stephan Vuckovic, Lothar Leder, Andreas Niedrig, Peter Robertson, Nina Kraft, Dirk Aschmoneit, Ute Schäfer, Ingmar Lundström, Asa Anderson, Tracy Hargreaves, Ute Mückel, Stefan Werner, Daniel Knoepke um nur einige zu nennen, fanden und finden am Saisonauftakt im Kreis Gütersloh genauso ihre Freude, wie die zahlreichen, dem Trispeed-Triathlon stets treu gebliebenen Breitensportler. So soll's bleiben. Das Feuer brennt! – See you on June 11th.

Harsewinkel  
11. Juni 2017



**PFLÜGER  
TRIATHLON**



**2 – 80 – 20 km**  
**1 – 40 – 10 km**  
**0,5 – 20 – 5 km**  
**0,2 – 8 – 2 km**

