

teamathlon.ch

www.teamAthlon.ch

[Zur Startseite \(/\)](#)

Der Krankenkassen – Spezialist CHECKCHECK.ch am Schweizer Firmentriathlon

11. September 2009



Am 11.7.2009 war es mal wieder Zeit für den Schweizer Firmentriathlon. Am selben Tag fand ebenso der Züri- Triathlon und einen Tag später dann der Ironman statt.

Ungefähr zwei Monate früher habe ich von diesem Event gelesen. Einen Triathlon alleine zu bestreiten habe ich mir nicht

zugetraut, aber von drei Disziplinen

Eine dann schon. Also bin ich morgens zur Arbeit und habe meine Idee angebracht.

Und tatsächlich konnte ich sie begeistern.

Meine zweite Amtshandlung an diesem Morgen war dann die Anmeldung und die Bezahlung des Startgeldes.

Wir haben uns dann zusammengesetzt und die Disziplinen aufgeteilt. Mein Chef wurde der Läufer, er läuft eh schon immer privat und macht an diversen Events mit.

Unser IT- Entwickler wurde der Velofahrer, keiner von uns hatte Lust diese Disziplin zu übernehmen und schon gar nicht das passende Velo dafür. Zum Glück war er letztenendes damit einverstanden und ich wurde dann die Schwimmerin.

Schwimmerin? Ich hab dann erstmal realisiert, dass ich noch eine Menge trainieren muss, um überhaupt die Distanz zu schaffen.

Also begab ich mich ins Schwimmbad. Mir wurde dann noch mit auf den Weg gegeben, dass man Kraulen sollte. Brustschwimmen ist was für Mädchen! Aber ich bin doch eins, dachte ich mir da so.

Das erste Mal bin ich nach 2 Bahnen kraulen extrem kaputt gewesen, aber nach ein paar Trainingseinheiten ging es dann schon besser.

Meine Kollegen trainierten ebenfalls und machten gute Fortschritte. War so stolz auf uns.

Am 11.7.2009 war es dann soweit und wir hatten richtig die Wettkampfluft gerochen.

Zuerst war ich dran, dann der Velofahrer und zum Schluss der Läufer. Ich denke für das erste Mal haben wir unsere Sache sehr gut gemacht.

Wir sind auf Platz 50 gelandet und das von 171 Teilnehmern und so viel Vorbereitungszeit hatten wir ja auch nicht.

Und um es euch auch bildlich zu zeigen, haben wir auch ein Youtube Video für euch.

Der [Krankenkassen Spezialist \(http://www.checkcheck.ch/Krankenkassen.aspx\)](http://www.checkcheck.ch/Krankenkassen.aspx) CHECKCHECK.ch wird auch im nächsten Jahr wieder dabei sein. Vorbeischauen lohnt sich also!

Weitere Artikel zum Thema

[Können sich Veganer und Vegetarier genügend ernähren um Sport zu treiben? \(/konnen-sich-veganer-und-vegetarier-genuegend-ernahren-um-sport-zu-treiben/\)](#)

[Triathlon in Franken \(/triathlon-franken/\)](#)

[Solar-Ladegeräte – Mobilität und Flexibilität \(/solar-ladegerate-mobilitat-und-flexibilitat/\)](#)

[Die Herausforderung Triathlon \(/die-herausforderung-triathlon/\)](#)

Anzeige

Google-Anzeigen

**Krankenkasse
Prämien 2010**

Alle Prämien 2010
sind bekannt Warum
warten? Vergleichen
Sie jetzt

bonus.ch/Krankenkassen

**Deutlich Prämien
Sparen?**

Finden Sie günstigste
Krankenkasse!
Vergleichen - Finden -
Sparen

www.perlernvb.ch

**Krankenkassen
Vergleich**

Aktuelle Prämien
berechnen, gratis
Online Offerte
bestellen.

krankenkasse-vergleich.ch

Krankenkassen

Gratis Vergleich und
Offerte für die beste
Krankenversicherung.

www.topkrankenkasse.ch

Krankenkassenvergl!

Gratis Vergleich oder
Beratung für die
günstigste
Krankenkasse

kkvergleich.ch

Google-Anzeigen

[Visana](#)

Kompetenter Service
& Top Preise
Informieren Sie sich
jetzt online.

www.visana.ch

[Beratung und Betreuung](#)

Unabhängigkeit
Rabatte auf
Zusatzversicherungen

www.staebli-partner.ch

[Versicherung Hund Schweiz](#)

Informationen über
Kranken- und
Unfallversicherungen
für Hunde

www.animaliasa.ch/hunde

[Assura Krankenkasse](#)

Jetzt unverbindliche
Offerte bestellen:

assuraversicherung.ch

[Assura Krankenkasse](#)

Online sofort die
Prämien berechnen
günstigste Kasse in
der Schweiz!

www.assura.ch

Am Rande

Anzeige APShop



Acerola Pulver 100 Gramm
Biologisch
29,90 CHF

Ansehen

Anzeige APShop



Acai Pulver 100 Gramm
29,90 CHF

[Ansehen](#)

Anzeige Supashop



Stirnlampe mit 28 LED
16,50 CHF

[Ansehen](#)

In Amerika gehen beim Nautiva Triathlon oft Prominente an den Start

da das Geld stets wohltätigen Zwecken zu Gute kommt. Der Triathlon wird an verschiedenen Orten und mehrmals im Jahr ausgetragen. Jennifer Lopez nahm am letzten Nautiva Triathlon erfolgreich teil.

Im Unterschied zu anderen Vielseitigkeitssportarten

wie Biathlon oder Zehnkampf werden beim Triathlon die drei Disziplinen ohne zeitliche Unterbrechung und Wechspausen zurückgelegt. Es gilt eine bestimmte Strecke so schnell wie möglich zu bewältigen.

Triathlon zählt zu den Ausdauersportarten

Die Kombination von Schwimmen, Radfahren und Laufen zählt zu den beliebtesten Sportarten im Ausdauersport. Seit dem Jahr 2000 ist Triathlon auch olympische Sportart.

Der häufigste Fehler von Triathlon-Anfängern ist das zu hohe Ziel, das sie sich stecken

Es gilt mit kleinen, möglichen Zielen zu beginnen. Beim Laufen gelten die ersten sechs Wochen als die härtesten. Dann beginnt man mehr Spass am Lauftraining zu bekommen.

[Nach oben \(#container\)](#) | [Kontakt \(/kontakt/\)](#) | [Impressum/Nutzungsbedingungen \(/impressum/\)](#)