

# BERLIN TRIATHLON

## Trainingswochenende Triathlon

Im Mai 2026 starten wir unser erstes Trainingswochenende mit dem Schwerpunkt Triathlon. Geplant sind 2 Schwimmseinheiten in der Halle, Freiwasserschwimmen, Wechseltraining, Radausfahrt (mit Koppellauf) und Theorie (Vortrag), um für den Wettkampf bestmöglich vorbereitet zu sein.



**Wer:** EinsteigerInnen bis ambitionierte BreitenportlerInnen  
Plätze für 18-20 TeilnehmerInnen

**Wo:** Sporthotel\*\*\* Lindow  
im Sport- und Bildungszentrum  
(Granseer Straße 10, 16835 Lindow)



**Wann:** Freitag, 29. Mai - Sonntag, 31. Mai 2026  
(Treff 15 Uhr/17 Uhr im Hotel)---(Abreise/Abfahrt ca 14Uhr)

**Was:**

- 2 Übernachtungen (2-Bett-Zimmer) & Vollpension
- optional An-/Abreise mit dem (Renn)Rad in zwei Leistungsgruppen ab/bis S Oranienburg (ca 40km), Gepäcktransport möglich
- Mobility/Dehnung
- Zeit für Mittagsschlaf und Erholung
- Optional: Sauna und Massage zum Relaxen und Entspannen



Ein Rahmentrainingsplan wird den TeilnehmerInnen etwa 3 Wochen vorher per Mail zugeschickt, die darin angegebenen Zeiten können sich wetterbedingt verschieben.

**Betreuer:** Cosima Cawein (Trainerin-B-Lizenz Triathlon)  
Kerstin Snigola (Trainerin-B-Lizenz Triathlon)

**Kosten:** Premierenpreis: 245€ statt 345€ pro TeilnehmerIN inkl. Übernachtung, Vollverpflegung, sämtliche Sportstätten, Gepäcktransport bei Anreise mit dem Rennrad: 5€

---

**Anmeldung:** Nachfragen/Anmeldung an [ks@berlin-triathlon.de](mailto:ks@berlin-triathlon.de)



Bei Rücktritt richtet sich die Stornogebühr nach den Vertragsbedingungen des Sport- und Bildungszentrums Lindow zzgl. Bearbeitungsgebühr von 25,00€ (auch für Ummeldungen).