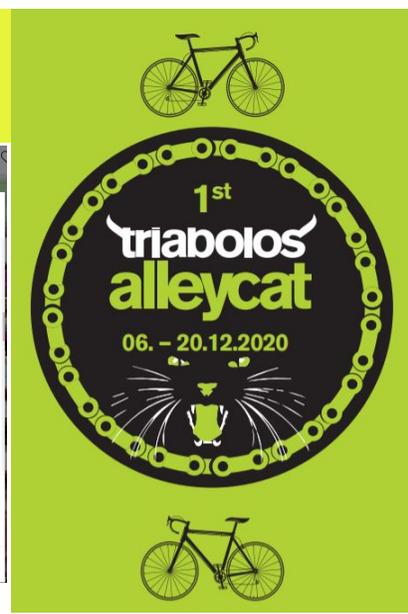


1st triabolos alleycat - 06. - 20.12.2020 - #GemeinsamEinsam



Rückblick...

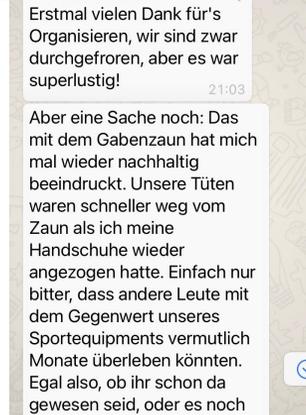
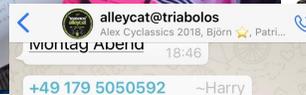
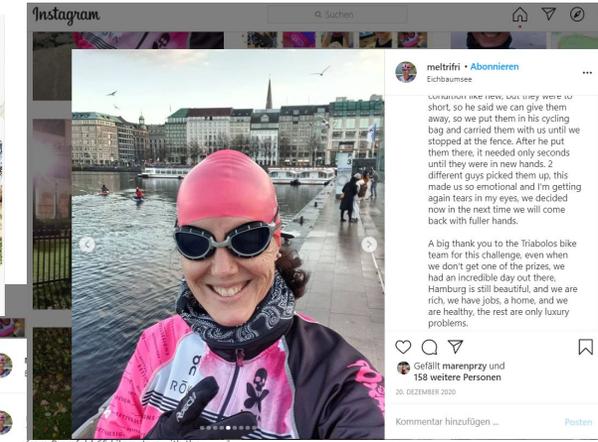
Unsere begeisterten Teilnehmer fanden nahezu alle bei der 1. triabolos Schnitzeljagd die Checkpoints an DEN triabolos relevanten Eventorten.

Wie z.B. den ITU SCHWIMM-Start an der Binnenalster, "unsere" Schranke als RAD-Tourtreffpunkt am Deich oder den Startpunkt zum Neujahrs-LAUF am Cliff! Auf ihren selbstgebauten Tracks waren sie auf durch Komoot getrackten Strecken mit einer Länge zwischen 45,6 km und 68,5 km unterwegs und saßen 1:57 Std. bis 5:08 Std. im Sattel! CHAPEAU!

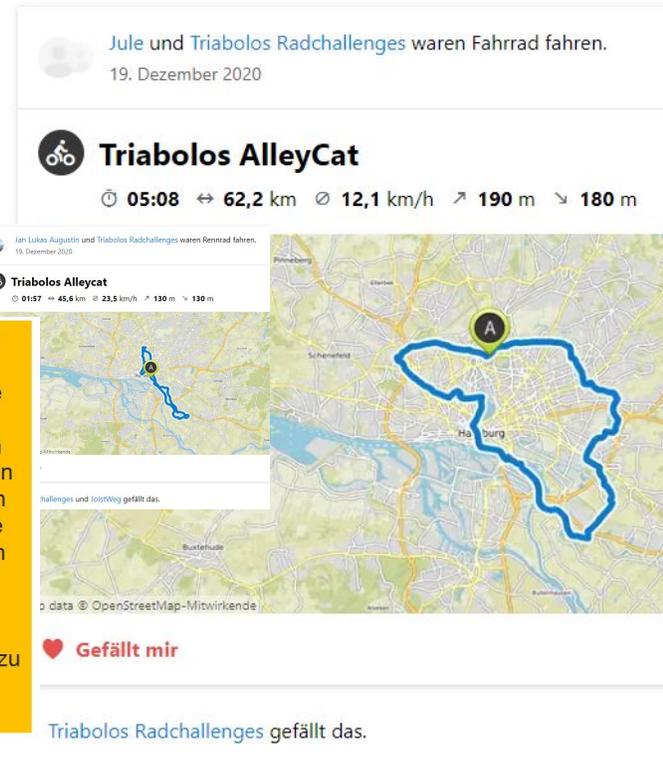
Alle Aufgaben wurden mit viel Einsatz und Freude erledigt. Die Teilnehmer durften sich mit großer Begeisterung wie ein echter Kurier fühlen. Wir alle erlebten unglaubliche Momente, voller Emotionen, z.T. mit Gänsehaut und Tränen in den Augen, vor allem bei der Zusatzaufgabe, etwas abzugeben am <https://www.hamburger-gabenzaun.de>

Wir planen eine angepasste Neuauflage zu Ostern... - die 2. triabolos-alleycat erwartet Dich, - sei gespannt!

Dein Triabolos-Radtrainer-Team



O-TON Alex zum Checkpoint ITU SWIM-Start: „Ich hatte ja gehofft, der Jungfernstieg wäre am Sonntag schön leer! Denn wer zieht sich nicht gern mitten im Dezember am gut besuchten Jungfernstieg vor viel Publikum Badekappe und Schwimmbrille auf den Kopf? Ich hatte wirklich Angst, dass die Passanten die Polizei rufen, weil sie denken, ich möchte springen! Genug Polizisten wären aufgrund der zu dem Zeitpunkt stattfindenden Demo ja vor Ort gewesen!“



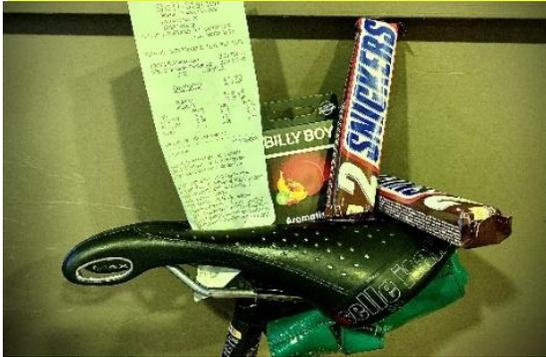
DIE LÖSUNGEN



TRIABOLOS- Ort...?
(Legendärer Radtraining-Startpunkt
am Deich) -
Aufgabe: Wie lautet dort der nächste
Deichkilometer Richtung Zollenspieker?
Lösung: 33,5 km



Zusatz-Aufgabe:
Kuchen, Café oder Schokoriegel
an einer Tanke kaufen
- symbolisch als üblicher Pausenstopp



Zusatz-Aufgabe:
Bringe als KURIER Etwas von A nach B: Mach
jemanden eine Freude und bring auf Eurem
Weg eine Kleinigkeit, die Ihr entbehren
könnt am Hamburger Gabenzaun vorbei.
<https://www.hamburger-gabenzaun.de/>



**Leistungszentrum Allermöhe
(Triabolos Elbe-Triathlon) -**
Aufgabe: Hinterlass auf der Tafel am Geländer/ beim
Zielturm einen Lieben Gruß mit Datum
an alle Teilnehmer

Zusatz-Aufgabe:
Foto von
einem Ghost Bike



TRIABOLOS- Ort...?
(Triabolos Zentrale) –
Aufgabe: Die Adresse dieses
Checkpoints
musst du selbst herausfinden
Lösung: Dörriesweg 10



TRIABOLOS- Ort...?
(Startpunkt legendärer
Neujahrslauf) -
Aufgabe: NAME Fähranleger
dort?
Lösung: Fährdamm



Zusatz-Aufgabe:
Foto mit weihnachtl. Deko am
Rad
und/oder Teilnehmer am
Startpunkt



**Alsteranleger Jungfernstieg
(Triabolos ITU-Schwimm-Start)**
Aufgabe: Foto dort mit
Badekappe und Schwimmbrille.



**Alsterschwimmhalle
(Triabolos Schwimmtraining) –**
Aufgabe: Kreatives Foto
an der Baustelle ASH

Zusatz-Aufgabe:
Motivierendes triabolos Neujahres-Gedicht schreiben:
Eine Strophe mit vier Zeilen, die sich reimen!

Das längste alleycat-NEUJAHRS-GEDICHT der Welt...

Die Alleycat wir führen,
bei frostigen Temperaturen.
Alle mit Abstand
und Hanna im Handstand.

In 2021 kann das Tempo wieder steigen,
um auch das neue Outfit wieder zeigen,
es ist vorbei die ruhige Zeit,
der nächste Wettkampf ist nicht weit.

Von hinten im Felde komm ich her;
Ich muss euch sagen, schwimmen kann ich nicht sehr!
Allüberall auf den Ritzeln
sah ich große Gänge sitzen;

Und es kam immer mehr Laktat hervor
Endlich sah ich das Wechselzonentor,
und lief den letzten Teil mit allem, was ich kann,
die ganze Zeit feuerten die Triabolos an!
Die Motivation ist wieder frisch.
Ein Rad lag auf dem Gabentisch.
Neues Jahr, neues Glück -
der Triathlon kehrt zurück.

2020 ist nun bald Geschichte,
nun sitze ich Triaboline hier und dichte,
ich wünsche uns allen ein wettkampfreiches tolles neues Jahr,
das ist ja wohl klar.

Rennen, Läufe, Multisport,
Schwimmen, Lager und sofort,
Touren, Intervalle, Sprint -
ist alles toll,
wenn wir nur zusammen sind.

Ich freu' mich, wenn ich fahren kann.
Und dann auch weiß wofür:
Auf Fahrten in der Gruppe
und Rennen vor der Tür.
Happy New Year Triabolos.
Der Neujahrslauf war sonst ganz groß.
2021 laufen wir einmalig allein ins neue Jahr.
Und 2022 wieder alle zusammen, ist doch klar!

Elbe, Alster, Jahnkampfbahn,
Schaun wir uns vom Rad aus an.
Die Alleycat ist wunderbar,
Denn sie macht Bock auf's nächste Jahr!

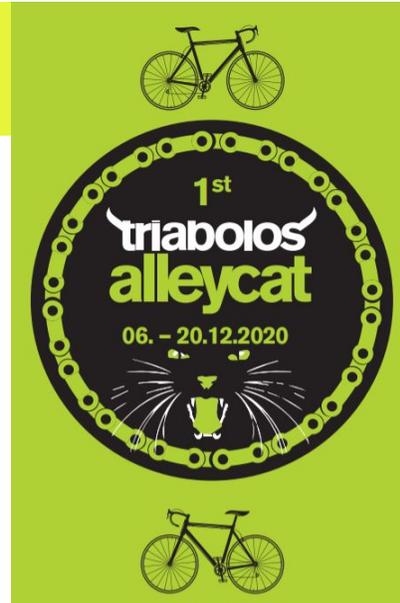
Es treibt der Trainer im Winterwalde,
die Triabolos Crosserfahrer wie ein Hirt.
Und mancher Triabolo ahnt wie balde,
er fit und glücklich er noch vor Weihnachten er wird!

Statt Training zusammen für'n Triathlon,
#GemeinsamEinsam Fahrrad fahr'n.
Die 1. Triabolos Alleycat als kleine Sensation -
zur neuen Triabolos - Motivation.
Drei Sportarten sind schon kein Zucker schlecken,
da kann uns Corona erst recht mal am Arsch lecken... ;-)



Jahnkampfbahn (Triabolos Lauftraining) -
Aufgabe: 1 min Video von Lauf-ABC oder Mobility als Koppeltraining
vor dem Eingang der Jahnkampfbahn

triabolos - Lauf ABC der alleycats...



1st triabolos alleycat - 06. - 20.12.2020 - #GemeinsamEinsam

GEWINNER....

... ALLE TEILNEHMER werden als “streunende Katzen” (alleycats) mit einem echten Triabolos-Trophäen-UNIKAT ausgezeichnet....:

DER 1. triabolos alleycat-Spokecard – laminiert für die Speichen Eurer Räder!



1. Preis: Für Hanna & Petra

1x Gutschein im Wert von 100€ von unser Freund & Catering-Partner

www.Panem-et-Salis.de (Finest Catering).

Schaut mal im Shop unter <https://gourmethelden.de> nach.

2. Preis: Für Alex

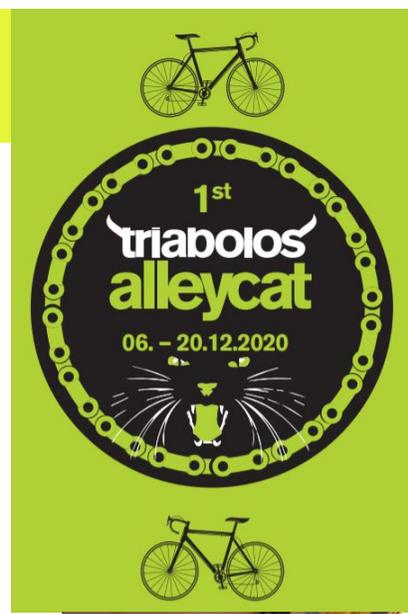
1x Startplatz für den Elbe Triathlon 2021

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Dein Triabolos-Radtrainer-Team



1st triabolos alleycat - 06. - 20.12.2020 - #GemeinsamEinsam



Bilder-Highlights...

