

„Von 0 auf Sprint“ – das Training für den Hannover Triathlon 2026

Ziel: Vorbereitung auf die Teilnahme am Hannover Triathlon (Volksdistanz) am 5. September

Für wen? Das Programm richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die sich unter professioneller Anleitung auf ihren ersten Triathlon vorbereiten und Freude am gemeinsamen Training haben.

Kosten: 199,- EUR inkl. Funktionsshirt und Meldegebühr für den Hannover Triathlon

Das bietet Dir unser Programm:

- 12 Wochen strukturiertes Training, Beginn: Freitag, 12.06.2026
- Professionelle Betreuung durch lizenzierte Triathlontrainer/-innen von Hannover 96
- Individuelle Trainingspläne zur Ergänzung des Gruppentrainings
- Wöchentliches gemeinsames Training: freitags, 18:30 – 20:30 Uhr
- Weitere gemeinsame Trainingstermine nach Abstimmung
- Hochwertiges Funktionsshirt für alle Teilnehmenden

Schwerpunkte des Programms:

Theorie & Wettkampfvorbereitung

- Grundlagen für die Volksdistanz: 500 m Schwimmen – 20 km Radfahren – 5 km Laufen
- Regelkunde und Ablauf eines Triathlons
- Grundlagen in Sicherheit und Training auf dem Rennrad, Materialkunde und Optimierung der Sitzposition
- Tipps zur Ernährung im Training und Wettkampf
- Strategien für einen reibungslosen Wechsel zwischen den Disziplinen

Dein Praktisches Training

- Schwimmen: Technik verbessern, Kraulen lernen, Freiwassertraining, Start- und Wendetechniken
- Radfahren: Fahrtechnik, Ausdauer- und Krafttraining, Trittfrequenz und Geschwindigkeit
- Laufen: Grundlagen, Lauf-ABC, Ausdaueraufbau, Tempotraining
- Ergänzendes Training: Stabilisationsübungen, Dehnungs- und Krafttraining, Wechseltraining

Mach den ersten Schritt – wir wollen dich ins Ziel begleiten!

Ob du bereits sportlich aktiv bist oder ganz neu in den Triathlon einsteigst – dieses Programm bereitet dich optimal auf deinen Wettkampf vor. Mit professioneller Unterstützung, strukturierter Planung und einer motivierenden Trainingsgruppe wirst du Schritt für Schritt fitter, schneller und sicherer.

Der Hannover Triathlon wartet auf dich – sei dabei und erlebe das einzigartige Gefühl, die Ziellinie zu überqueren!

Zusätzliche Möglichkeit für fortgeschrittene Schwimmer/-innen:

Nach Rücksprache mit Hannover 96 kann ggf. auch eine Teilnahme an den dort freitäglichen Schwimm-Probetrainings ermöglicht werden.

Anmeldung zum Vorbereitungsprogramm „Von 0 auf Sprint“

Teilnahmebedingungen und Haftungsbeschränkungen

1) Anmeldung:

eichels GmbH, Kleine Düwelstraße 21, 30171 Hannover, ist alleinige Veranstalterin. Anmeldungen zum Vorbereitungsprogramm werden ausschließlich auf den dafür vorgesehenen Vordrucken entgegengenommen. Mit der Anmeldung versichert der/die Teilnehmer/-in, dass gegen seine/ihre Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken vorliegen, dass er/sie krankenversichert ist und dass die Teilnahme auf eigenes Risiko erfolgt. Sollte der/die Teilnehmer/-in in den letzten 6 Monaten vor Kursbeginn keine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“ absolviert haben, dann ist eine „Medizinische Gesundheitsuntersuchung“, die ein Belastungs-EKG einschließen sollte, zu empfehlen.

Die Anmeldung zum Vorbereitungsprogramm ist erst rechtskräftig, wenn das Anmeldeformular unterschrieben und die entsprechenden Gebühren bei der eichels GmbH eingegangen sind. Es darf ohne Zahlung und Anmeldung nicht an den gemeinsamen Trainingseinheiten teilgenommen werden. Erst mit Erteilung der Teilnahmebestätigung kommt daraufhin der Vertrag zwischen dem Teilnehmer/der Teilnehmerin und der eichels: Event GmbH als Veranstalterin des Vorbereitungsprogrammes zustande.

2) Haftung:

eichels GmbH haftet als Veranstalterin grundsätzlich nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Die Veranstalterin haftet ferner auch bei der fahrlässigen Verletzung von Pflichten, wenn dadurch eine Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit entstanden oder eine Garantie oder Ansprüche aus Produkthaftungsgesetz betroffen sind. Die Veranstalterin haftet auch bei der fahrlässigen Verletzung von Pflichten, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages überhaupt erst ermöglicht, deren Verletzung die Erreichung des Vertragszweckes gefährdet und auf deren Einhaltung der Sportler regelmäßig vertraut. Im letztgenannten Fall haftet die Veranstalterin jedoch nicht auf nicht vorhersehbaren, nicht vertragstypischen Schaden.

3) Ummeldung:

Tritt ein/e bereits angemeldete/r Teilnehmer/-in nicht zum Vorbereitungsprogramm oder dem ausgeschriebenen Wettbewerb an, oder verändert diese/r Teilnehmer/-in seine Streckenauswahl, so besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr.

4) Datenschutzbelehrung:

Die Bereitstellung der im Rahmen der Anmeldung hier angegebenen Daten erfolgt zum Zwecke der Teilnahme am Hannover Triathlon sowie zum diesbezüglichen Vorbereitungsprogramm „Von Null auf Sprint“ und ist für die Teilnahme zwingend erforderlich. Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist die eichels GmbH, Geschäftsführer Carsten Krebs, Kleine Düwelstraße 21, 30171 Hannover, Tel. +49 511 288793-0, Fax. +49 511 288793-19, E-Mail kontakt@eichels-event.com. Wir verwenden die von Ihnen im Rahmen des Registrierungsprozesses angegebenen Daten zur Planung, Organisation und Durchführung dieses Vorbereitungsprogrammes und zum ausgeschriebenen Wettbewerb, genauer: Anmeldung/Registrierung Teilnehmer/in, Erstellung einer Teilnehmer-/Starterliste, Weitergabe der Veröffentlichung auf der Internetseite www.triathlon-hannover.de sowie Aufnahme der für die Zeitmessung erforderlichen, Daten, Erstellung und Veröffentlichung von Ergebnislisten ebenda – letzteres solange die Veranstaltung Hannover Triathlon durchgeführt und beworben wird, somit auch zum Ergebnisvergleich mit Folgeveranstaltungen -, Zusendung von, Informationsmaterial über die Veranstaltung(en), E-Mail-Marketing (d.h. Versendung eines Newsletters an alle angemeldeten Teilnehmer mit Informationen zur Veranstaltung, Sponsoren und Produkten von Kooperationspartnern sowie Ankündigung weiterer Veranstaltungen der Veranstalterin). Die Rechtmäßigkeit der Datenverarbeitung ergibt sich aus Art. 6 Abs. 1 a) DSGVO.

Der/Die Teilnehmer/-in erklärt sich damit einverstanden, dass die erhobenen personenbezogenen Daten an Dritte der Durchführung der Trainings, Unterrichte und Veranstaltung, zu Abrechnungs- und Zahlungszwecken, zur Zeitmessung, Erstellung von Teilnehmer- und Ergebnislisten sowie der Veröffentlichung dieser Listen in sämtlichen bekannten Medien weitergegeben werden dürfen. Die Daten geben wir zur Durchführung des Vorbereitungsprogrammes auch an den Hannoverschen Sportverein v. 1896 e.V., Stadionbrücke 9, 30459 Hannover, Tel. +49 511 969 00 900, Fax: +49 511 969 00 999, E-Mail: verein@hannover1896.de, weiter, wo sie verarbeitet werden und solange gespeichert bleiben, wie es für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Programmes erforderlich ist. Zur Abrechnung, Zahlungsabwicklung des Vorbereitungsprogrammes und des ausgeschriebenen Wettkampfes sowie dann auch zu Zeitnahme und Ergebnisermittlung im ausgeschriebenen Wettkampf geben wir die Daten weiter an die mikatiming GmbH, Odenthaler Str. 153, 51465 Bergisch Gladbach, Tel. +49 2202 2401-0, Fax: +49 2202 2401-29, E-Mail: info@mikatiming.de.

5) Weitere Teilnahmebedingungen:

Es gelten zudem die Teilnahmebedingungen des Maschsee Triathlon Hannover! Einzusehen unter www.triathlon-hannover.de -> Teilnehmerinfo

Hiermit melde ich mich zum Vorbereitungstraining und ausgeschriebenen Wettkampf Hannover Triathlon 2026 an. Obige Haftungsbeschränkungen und sämtliche Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und stimme diesen zu.

Mir ist bewusst, dass sich das Angebot ausschließlich an Einsteiger/-innen im Triathlonsport richtet und ich insofern anderenfalls meine Teilnahmeberechtigung an der Aktion „Von Null auf Sprint“ trotz möglicherweise erfolgter Buchung und bereits entrichteter Teilnahmegebühr ohne Rückzahlungsanspruch verwerke.

Meine sportlichen Vorerfahrungen/bisherigen Sportarten (Dauer, Leistungsniveau, Art der Ausübung, ggf. Erfolge) sind:

Meine Anmeldedaten zum Vorbereitungsprogramm „Von 0 auf Sprint“

Familienname, Vorname

männlich

weiblich

divers

Geburtsjahr

Straße und Hausnummer

Nationalität

Postleitzahl und Wohnort

E-Mail-Adresse

Telefonnummer

Datum

Unterschrift

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an.

 Einmalige Einzugsermächtigung
SEPA KreditkarteGültigkeit:
MM/JJJJ

Vorname, Name

Konto-/Karteninhaber

Kreditinstitut (BIC)

IBAN/

Kreditkartennummer

Straße und Hausnummer **Sollte der Kontoinhaber vom Teilnehmer abweichen bitte hier die Daten des Kontoinhabers hinterlegen.**

Postleitzahl und Wohnort

Land

E-Mail-Adresse

eichels GmbH

Kleine Düwelstraße 21, 30171 Hannover

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE13ZZ00000207315

Mandatsreferenz: Wird nachgereicht

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die eichels GmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der eichels: Event GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum, Ort

Unterschrift

Ich buche folgende Teilnehmerkosten:

 Organisationsgebühren

199,- EUR



Kostenloses T-Shirt „Vorbereitungsprogramm“:

 S M L XL

0,- EUR

Größe bitte ankreuzen



Veranstaltungs-Funktions-Shirt 30,- EUR

 S M L XL

Größe bitte ankreuzen



Medaillengravur 7,- EUR

Total:

Anmeldungper E-Mail: jan.rafael@eichels-event.com