



## **Pressemitteilung** **30. März 2010**

Pressemitteilung Nr. 6

### **Schleizer Dreieck Jedermann 2010: Vorbereitung mit Theresa Senff**

**Trainieren wie die Profis mit der Siegerin der Internationalen  
Thüringen Rundfahrt der Frauen 2005**

SCHLEIZ/WALTERSHAUSEN (TRF/TH).

Einige ganz besondere Tage können Hobbyradfahrer vom 13. bis zum 16. Mai 2010 in Thüringen erleben. In Bad Sulza können sie sich in einer Kombination aus Training & Diagnostik, Wellness & Regeneration auf das Schleizer Dreieck Jedermann 2010 vorbereiten. Unterstützt und begleitet werden sie dabei von Experten, wie etwa der Arnstädterin Theresa Senff. Als Radprofi nahm sie an vielen Welt- und Europameisterschaften teil. Gleichzeitig - aber nicht nebenbei - schloss sie als eine der besten ihr Studium der Sportwissenschaften an der Universität Jena ab.

Am Anreisetag erfolgt nach einer kurzen Begrüßung eine Trainingsausfahrt. Abends erfahren die Hobbysportler in einem spannenden Vortrag alles Wichtige zur Sportlerernährung und der Trainingsplanung.

Am Freitag steht ein interessantes Paket aus Training und leistungsdiagnostischer Untersuchung auf dem Programm. Es wird u.a. ein Belastungstest (Spiroergometrie) auf dem eigenen Rad durchgeführt. So können der Leistungsstand ermittelt und Trainingsempfehlungen gegeben werden. Zusätzlich wird eine Bioimpedanzanalyse zur Ermittlung der Körperzusammensetzung (Fett, Muskelmasse, Wasser, Zellaktivität) angeboten. Der Samstag steht dann ganz im Zeichen des Abschlusstrainings für das Jedermannrennen am Sonntag. Während des Aufenthalts genießen die Sportler zur Entspannung natürlich viele Wellnessangebote (z.B. die Toskana Therme). Zur Regeneration gibt es Vollpension mit sportgerechter Ernährung und Mittagsversorgung mit vitalen Lunchpaketen.

Am Sonntag geht es dann rund um und quer durch Schleiz auf reizvollen Strecken über 30, 74 oder 145 Kilometer. Alle drei Rennen werden auf Rundkursen mit Start und Ziel auf dem Schleizer Dreieck ausgetragen. Am anspruchsvollsten ist Rennen 1 über 145 Kilometer durch den Saale-Orla-Kreis. Insgesamt sind dabei etwa 1800 Höhenmeter zu überwinden. Rennen 2 folgt dem gleichen Rundkurs, der jedoch nur einmal zu umrunden ist. Dennoch sind auch hier 950 Höhenmeter zu bewältigen. Beim Rennen 3 lässt sich auch auf der kürzesten Strecke über 30 Kilometer echtes Radsportfeeling erleben. Hier stellen sich den Starterinnen und Startern nur 300 Höhenmeter in den Weg.

Die landschaftlich sehr attraktive Strecke führt u.a. durch das Thüringer Schiefergebirge und vorbei am größten Stausee Deutschlands: der Bleilochtalesperre. Bei allen Amateur- und Hobbyradsportlern wird vieles an ein echtes Profiradrennen erinnern. So erfolgt u.a. die Zeitmessung über ein Transpondersystem, es wird Begleitfahrzeuge geben und die Strecke wird durch die Polizei und viele freiwillige Helfer abgesichert.

Neben dem Jedermannrennen wird es das ganze Wochenende auf dem Schleizer Dreieck ein interessantes Rahmenprogramm mit vielen unterhaltsamen Veranstaltungen rund ums Rad und den Tourismus geben. Höhepunkt am Vorabend ist dabei die mdr JUMP Party am Samstag, dem 15. Mai, mit bekannten Künstlern und Moderatoren.

Anmeldung zur Vorbereitung mit Theresa Senff:  
[www.toskanaworld.net](http://www.toskanaworld.net)

Weitere Informationen und Anmeldung zum Jedermannrennen:  
[www.schleizer-dreieck-jedermann.de](http://www.schleizer-dreieck-jedermann.de)

TRF Thüringer Sportmarketing GmbH  
Ibenhainer Str. 63  
99880 Waltershausen

Tel.: 03622/900970  
Fax.: 03622/900971

[info@schleizer-dreieck-jedermann.de](mailto:info@schleizer-dreieck-jedermann.de)