

# Pressemitteilung

Seite 1 von 3

München, 15.10.2014

## Triathlonntag: Insidertipps von Anne Haug

**Sonntag, 26.10.2014, HVB Club im Englischen Garten, Am Eisbach 5, 80538 München. Laufwettbewerbe für Erwachsene und Kinder, Laufsuhntest, Testschwimmen, Core-Stabilisationsgymnastik, Blackroll-Massage, Indoor-Cycling und große Ausstellung. Highlight: Vize-Weltmeisterin Anne Haug gibt Expertentipps und Autogramme.**



Triathlon ist Trend. Der Mix aus Laufen, Schwimmen und Radfahren zählt mittlerweile zu den beliebtesten Sportarten. Für Sonntag, 26.10.2014, lädt der HVB Club gemeinsam mit der BKK Mobil Oil zum Triathlonntag ein. Von 8:30 bis etwa 17:00 Uhr haben Triathlonbegeisterte und solche, die es werden wollen, Gelegenheit, mit Experten zu sprechen, neue Produkte zu testen, sich zu informieren und sich in allen drei Sportarten auszuzeichnen. Der Eintritt ist frei.

Triathlon-Profi Anne Haug wird am Vormittag vor Ort sein. Die Spitzensportlerin wird den Startschuss des Hauptlaufs übernehmen (10:00 Uhr) und die Sieger ehren, Insidertipps in der Schwimmhalle geben und für Fotos und Autogramme zur Verfügung stehen. Weitere Informationen: <http://www.hvbclub.de/download.do/i/123550.pdf>.

Die Betriebskrankenkasse Mobil Oil informiert beim Triathlonntag über ihre Sportler-Angebote, etwa den „1.000-Euro-Sportler-Vorteil“ ([www.bkk-mobil-oil.de/sportler-vorteil](http://www.bkk-mobil-oil.de/sportler-vorteil)), den Sportler-Check-up ([www.bkk-mobil-oil.de/sportler-check-up](http://www.bkk-mobil-oil.de/sportler-check-up)) sowie den kostenlosen, ganzjährigen Lauftreff ([www.bkk-mobil-oil-lauftreff.de](http://www.bkk-mobil-oil-lauftreff.de)).

### **Anne Haug: nach Zwangspause wieder beschwerdefrei trainieren**

Triathlon-Vize-Weltmeisterin und beste Deutsche bei Olympia (2012), Triathlon-Team-Weltmeisterin und Weltmeisterschaftsdritte (2013) sowie Deutsche Triathlon-Meisterin (2013) – eine beeindruckende Bilanz für die 31-jährige Anne Haug aus Bayreuth. In die Saison 2014

**Betriebskrankenkasse Mobil Oil:** Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die BKK Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender), Wolfgang Schnaase, Dr. Gerhard Rachor. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Arnulfstr. 27, 80335 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

startete die Triathletin des Jahres 2012 und 2013 mit einem zweiten Platz beim WM-Rennen in Neuseeland. Danach folgten ein sechster Platz in Südafrika und ein schwieriges Rennen in London, das mit einem unverschuldeten Sturz zum vorzeitigen Saisonende führte. Gute Nachrichten gab es Anfang Oktober: Die Top-Triathletin kann nach dreieinhalb Monaten Zwangspause wieder beschwerdefrei trainieren. Ihr Ziel für 2015 ist, an die Erfolge der vergangenen Jahre anzuknüpfen und die Olympiaqualifikation für Rio 2016 zu schaffen. WM-Auftakt ist bereits im März 2015 in Abu Dhabi.

Weitere Informationen unter [www.anne-haug.de](http://www.anne-haug.de) und [www.facebook.com/tri.anne.haug](https://www.facebook.com/tri.anne.haug).

### **Experten-Tipps von Anne Haug für alle Triathlon-Einsteiger**

- **Schwimmen:**

„Da sie die technischste Sportart ist, empfehle ich jedem, sich anfangs einer Schwimmgruppe anzuschließen. Fehler, die sich anfänglich einschleichen, bekommt man ganz schwer wieder weg. Zudem macht Schwimmen in der Gruppe einfach viel mehr Spaß und ist zudem noch triathlonspezifisch.“

- **Radfahren:**

„Ganz entscheidend ist es, richtig auf dem Rad zu sitzen. Nur so kann man ohne großes Verletzungsrisiko seine Kilometer abspulen. Tipps gibt es in Büchern, in guten Radgeschäften oder bei einem Bikefitter.“

- **Laufen:**

„Laufen ist die verletzungsanfälligste Sportart. Daher sollte man Umfang und Intensität sehr behutsam steigern. Die beste Verletzungsprophylaxe ist ein stabiler Rumpf. Daher lieber die ein oder andere Einheit durch Athletiktraining ersetzen.“

### **Motivation für kalte Jahreszeit: gemeinsam trainieren, zum Beispiel beim Lauftreff**

Wenn es draußen kälter wird, fällt vielen das Training schwer. Welchen Tipp hat die Spitzensportlerin – wie schafft man es trotzdem zum Sport statt auf die Couch? „Schließen Sie sich einer Laufgruppe an. Gemeinsames Leiden ist halbes Leiden und am Ende der Einheit fühlt man sich einfach toll.“

Der ganzjährige, kostenlose Lauftreff der BKK Mobil Oil findet von Oktober bis März ein Mal pro Woche statt – immer dienstags. Jeweils ab 19:00 Uhr wird eine Stunde im Englischen Garten trainiert. Unter Leitung erfahrener Sportwissenschaftler und Trainer laufen Freizeit-

**Betriebskrankenkasse Mobil Oil:** Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die BKK Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender), Wolfgang Schnaase, Dr. Gerhard Rachor. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Arnulfstr. 27, 80335 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.

bis ambitionierte Läufer. Vier Laufgruppen stehen zur Wahl, um jedem Leistungsniveau gerecht zu werden. Die Teilnahme ist kostenlos. Neueinsteiger sind immer willkommen.

**Pressekontakt:**

BKK Mobil Oil  
Antje Eckert  
Telefon: 040 3002-11402  
E-Mail: [Antje.Eckert@bkk-mobil-oil.de](mailto:Antje.Eckert@bkk-mobil-oil.de)

Gesprächsstoff, Marketing- und PR-Beratung  
Heidi Willmann  
Telefon: 08142 284 25 54, 0179 / 39 86 809  
E-Mail: [h.willmann@gespraechststoff.com](mailto:h.willmann@gespraechststoff.com)

**Die Betriebskrankenkasse Mobil Oil auf einen Blick:**

Mit über 1 Million Versicherten gehört die BKK Mobil Oil zu den finanz- und leistungsstärksten Trägern der gesetzlichen Krankenversicherung in Deutschland. Die Kunden der BKK Mobil Oil profitieren von einer TÜV-geprüften „Direkt-Service-Garantie“ und einem umfangreichen Leistungsangebot. Die BKK Mobil Oil wurde dafür mehrfach ausgezeichnet – unter anderem als „Top-Krankenkasse für Familien“ und „Top-Krankenkasse für Sportler“. Persönlich betreut werden die Versicherten in den Geschäftsstellen Celle, Hamburg, Heusenstamm (Hessen) sowie seit Januar 2014 am neuen Standort München. Weitere Informationen zur BKK Mobil Oil unter [www.bkk-mobil-oil.de](http://www.bkk-mobil-oil.de).

**Betriebskrankenkasse Mobil Oil:** Körperschaft öffentlichen Rechts mit Sitz in München. Vertreten wird die BKK Mobil Oil durch den Vorstand: Mario Heise (Vorstandsvorsitzender), Wolfgang Schnaase, Dr. Gerhard Rachor. Betriebskrankenkasse Mobil Oil, Arnulfstr. 27, 80335 München. Gemäß §§ 87 bis 90a SGB IV unterliegt die BKK Mobil Oil der Rechtsaufsicht des Bundesversicherungsamts.