



## Tipps zum erfolgreichen Finish beim Schülertriathlon

### Vorbereitung zu Hause

- Prüfe dein Rad! Vor allem Bremsen, Lenkung und Reifen (Luftdruck; keine Beschädigung).
- Keine extras am Rad mitschleppen (Schlösser; Körbe etc.).
- Zur Vorbereitung auf deinen Triathlon solltest du das „Wechseln“ üben: Schwimmen – Radfahren und Radfahren – Laufen. Was ziehe ich an, wie fühlt es sich an nach dem Radfahren zu laufen und wie bekomme ich schnell meine Schuhe an.
- Beim Triathlon ist die Tasche wie folgt gepackt: Fahrradhelm, Badehose/Anzug; Schwimmbrille; Badekappe; T-Shirt für den Wettkampf oder ein spezieller Triathlon Einteiler; Laufschuhe für den Wettkampf; weiteres paar Schuhe zum Einlaufen. Zwei Handtücher (Wechselzone klein; duschen groß); wettergerechte Kleidung für davor und danach; Trinken (Wasser/Schorle) und eine Kleinigkeit zu Essen.

### Wettkampftag

- Sei pünktlich vor Ort, damit du dir noch alles anschauen kannst.
- Befestige deine Startnummer am Startnummernband (kannst du dir aus einem Hosengummi basteln) oder an dem T-Shirt, was du im Wettkampf trägst
- Denke an Sonnencreme, trinken vor dem Wettkampf und eine Mütze/Cap! Triathlon ist ein Sport im freien mit viel Sonne!!
- Du wirst zu deinem Wettkampf und zum Einchecken in die Wechselzone aufgerufen (ca. 30min vor dem Start). Du bekommst hier durch Helfer alles erklärt. **Deine Eltern bzw. dein/e Lehrerin darf nicht in die Wechselzone.** Hier warten ganz viele Helfer auf dich, die dir gerne helfen. Du richtest dir deinen Platz ein: Rad hinstellen, Schuhe und Helm dazulegen. Eventuell ein Handtuch zum Abtrocknen. In der Wechselzone findet kurz vor dem Start die Wettkampfbesprechung statt. Hier werden noch mal die Regeln, die Wege und Abläufe besprochen. Merke dir deinen Weg zum Fahrrad!
- Wettkampfablauf: nach dem Schwimmen läufst du zu deinem Fahrrad. Pass auf das du auf dem Weg nicht ausrutscht. Dein Fahrrad bewegst du nur mit geschlossenem Helm!! Das Fahrrad wird bis zum Ende der Wechselzone geschoben und erst dann losgefahren. Auf der Radstrecke sind keine Autos, dennoch aber rechts fahren und nur zum Überholen nach links fahren. Nach dem Radfahren vor der Wechselmarkierung absteigen und das Rad selbstständig abstellen. Dann den Helm abnehmen.
- Nach dem Wettkampf zügig dein Rad aus der Wechselzone abholen und gucken, ob du alles wiederbekommen hast (Handtuch/Brille).

### **Hier noch die wichtigsten Regeln:**

- *Fahrrad und Helm müssen sich in technisch einwandfreiem Zustand befinden.*
- *Beim Radfahren und Laufen ist Oberkörperbekleidung zu tragen.*
- *Bei unserem Schülertriathlon ist das Windschattenfahren verboten. Du musst also Abstand zum Fahrrad vor dir haben oder zügig überholen.*
- *Den Anweisungen der Wettkampfrichter und Helfer ist Folge zu leisten.*
- *Oberster Grundsatz im Triathlon ist die sportliche Fairness. Nicht abkürzen! Nicht drängeln! Die Sicherheit geht immer vor! Im Ziel gratulieren wir uns!*

Viel Spaß und Erfolg! Und wenn du Spaß hattest, freuen wir uns, dich beim Training zu sehen!  
Übrigens: mit einem Lächeln im Gesicht fällt einem alles leichter (-:

Eure Triathleten vom Sport-Club Itzehoe



**Sport-Club Itzehoe Triathlon**