

18. SCI Schülertriathlon in Itzehoe

18.06.2026

Die Idee:

Ausdauersport ist gesund! Wir vom Sport-Club Itzehoe wollen versuchen den Schülern auf diesen Weg näher zu bringen, wie viel Spaß es machen kann, sich ausdauernd zu bewegen und etwas für die Gesundheit und Fitness zu tun. Daher sind die Distanzen extra so gewählt, dass sie für jeden zu schaffen sind! Rennräder sind nicht zugelassen! Fairness wird auch beim Triathlon großgeschrieben und bei unserem Schülertriathlon gelebt. Triathlon-Scouts helfen den Schülern in der Wechselzone. Die DTU Triathlon Schultour findet deutschlandweit statt und ist im Konzept des Kinder- und Jugendtriathlons der Deutschen Triathlonjugend verankert.

Der Termin:

Am **Donnerstag** den **18.06.2026** wird die Veranstaltung im Schwimmzentrum Itzehoe stattfinden. Um 9:30 Uhr erfolgt der Start für die Jüngsten und Ende der Veranstaltung wird gegen 14:30 Uhr sein. Nach den einzelnen Wettkämpfen wird die Siegerehrung im würdigen Rahmen durchgeführt. Einen detaillierten **Zeitplan** erhalten die Schulen am **15.06.!** **Meldeschluss** ist der **12.06.2026**. Die Startnummern gibt es auf dem Freibadgelände im Hüttendorf (Hütte 7 / Sude West).

Die Strecken und Wertung:

Das Schwimmen findet im Hallenbad auf einer 25m Bahn statt. Die Radstrecke wird auf gesperrten Straßen bzw. Forstwegen absolviert. Die Laufstrecke befindet sich um und im Schwimmbadgelände statt und die Streckenposten werden für einen reibungslosen Ablauf sorgen. Es finden Einzelwettkämpfe statt.

Jahrgang	Altersklasse	Schwimmen	Rad	Lauf
2017/2018	Schüler*innen C	100 m	1500 m	800 m
2016/15	Schüler*innen B	100 m	2000 m	1000 m
2014/13	Schüler*innen A	200 m	3000 m	1000m
2011 bis 2014	JtfO Landesfinale	200 m	3000 m	1000 m

Die ersten drei Schüler/innen jeder Wettkampf werden geehrt. Ein detaillierter Zeitplan erfolgt nach **Meldeschluss online**. Dieser ist stark von den Meldezahlen abhängig.

Die Ausrüstung:

Zum Schwimmen wird Badebekleidung benötigt. Schwimmbrille kann mitgebracht werden. Beim Radfahren ist das Tragen eines Helmes Pflicht und es ist Pflicht, dass der Oberkörper beim Radfahren und Laufen bedeckt ist. Es muss ein eigenes Rad mitgebracht werden, das verkehrstauglich ist. Rennräder sind nicht erlaubt. Zum Laufen werden lediglich Laufschuhe benötigt. Die Startnummer wird vorne getragen. Sicherheitsnadeln stellt der Veranstalter.

Die Wechselzone:

Die Wechselzone (WZ) ist das Herzstück eines Triathlons. Hier wird vom Schwimmen auf das Rad und später vom Rad zum Laufen gewechselt. Jeder Sportler sucht sich einen Platz aus, wo er sein Rad, seine Schuhe, den Helm, die Rad- bzw. Laufkleidung abstellt. Zum Abtrocknen nach dem Schwimmen kann auch ein Handtuch abgelegt werden. In der Wechselzone darf das Rad nur geschoben werden und dabei ist der Helm stets geschlossen. 10 Minuten vor jedem Start wird in der WZ eine Wettkampfbesprechung stattfinden. Hier wird sich also vor dem Start gesammelt und es werden noch mal die letzten Informationen bekannt gegeben. **Die Wechselzone darf nur von Athleten*innen und Scouts betreten werden!**

Logistik:

Triathlon ist kompliziert und wir wissen, dass organisatorisch viel dahintersteckt. Vielen Dank auf diesem Wege schon mal alle Lehrer sowie Lehrerinnen und Eltern, die die Teilnahme der Schüler und Schülerinnen ermöglichen! Die Räder können zwischen 17 und 19 Uhr bereits am 17.06. auf dem Schwimmbadgelände abgestellt werden (Fahrradschloss nicht vergessen). Vielleicht erleichtert das die Anreise am Donnerstag. Bringt die Räder über den Parkplatz in Richtung Hüttendorf.

Meldung:

In diesem Jahr führen wir nur Einzelstarts durch. Die Anmeldung erfolgt online über unseren Partner Race Result. Der Link zur Anmeldung befindet sich auf der Homepage www.sci-triathlon.de. Ab dem 20.04. wird die Anmeldung geöffnet. Bei Fragen zur Meldung bitte bei André Beltz melden. Nachmeldungen und Ummeldungen sind nicht möglich. Es wird keine Meldegebühr erhoben und es können maximal 400 Meldungen entgegengenommen werden!! Angemeldete Schüler haben die Einverständniserklärung erhalten und akzeptieren diese mit der Anmeldung. **Die Anmeldung erfolgt nur über die Schule!! Es handelt sich um eine Schulsportveranstaltung und daher muss auch eine Lehrkraft der Schule oder eine Person, die durch die jeweilige Schule benannt wird, der Schule vor Ort sein.**

Vorbereitung:

Sollten Fragen zur Vorbereitung auf den Schülertriathlon offen sein, kann gerne zu André Beltz Kontakt aufgenommen werden. Schüler:innen sind eingeladen beim Triathlontraining im Sport-Club Itzehoe reinzuszupern. Das Training findet außerhalb der Ferien am Dienstag von 17:30 bis 19:00 Uhr im Schwimmsportzentrum Itzehoe statt. Lauftraining findet im Itzehoer Stadion (Brunnenstieg) am Donnerstag von 17:00 bis 18:30 Uhr statt. Am 02.05. findet ein „Triathlon Schnupper Tag“ im Park Fitness Center statt. Perfekt zur Vorbereitung auf deinen (ersten) Schülertriathlon!

Verpflegung:

Im Ziel werden für die Aktiven Obst und Wasser bereitgestellt. Ansonsten hat das Restaurant im Schwimmsportzentrum geöffnet. Bringt euch etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zum Essen mit.

Parkmöglichkeiten:

Da der Parkplatz des Schwimmsportzentrums als Wechselzone genutzt wird, kann hier nicht geparkt werden und wir bitten alle anreisenden die Parkmöglichkeiten rund um das Schwimmsportzentrum zu nutzen. Idealerweise erfolgt die Anreise mit dem Rad.

Noch Fragen?! Weitere Infos gibt es auf der Homepage der Triathleten des Sport-Club Itzehoes unter www.sci-triathlon.de, bei mir telefonisch 0176 / 62181825 oder per Mail info@sci-triathlon.de. Ich hoffe, dass viele Schulen vertreten sind und wir einen sportlich schönen Tag erleben!

Mit sportlichen Grüßen

André Beltz

Sportlehrer Sport-Club Itzehoe / AVS Itzehoe

