NRWTV Nordrhein-Westfälischer Triathlon-Verband e.V.

Hinweise für die Vorbereitung des Landesfinals JtfO- Triathlon

Die Vorbereitung auf einen Triathlon im Rahmen des Schulsports bringt spezifische Herausforderungen mit sich. Dieses Infoblatt soll als eine Hilfestellung für eine erfolgreiche Vorbereitung und Teilnahme am Landesfinale dienen.
Für einen detaillierteren Einblick in den Triathlon und spezifische Übungen zur Vorbereitung lohnt sich ein Blick in das Material der Deutschen Triathlon Union (DTU):
shop.triathlondeutschland.de/collections/lehrmaterial-1

Vorbereitung

Schwimmen

Eine wichtige Voraussetzung für eine Teilnahme an einem Triathlon ist das Schwimmen. Beim Landesfinale JtfO werden 200m absolviert (entspricht DSA-Bronze). Die Schwimmart ist frei zu wählen. In der Vorbereitung ist es, soweit die Gegebenheiten das Hergeben, sinnvoll neben Kraft & Ausdauer vor allem an der Schwimmtechniken im Brust- oder Kraulschwimmen zu arbeiten.
Gegebenenfalls kann es sinnvoll sein mit ansässigen Triathlon- oder Schwimmvereinen in Kontakt zu treten, um dort Unterstützung zu erhalten.

Radfahren

Das Radfahren mit Kindern und Jugendlichen ist im Idealfall in einem verkehrsberuhigten Bereich oder auf einer abgeschlossene Radstrecke durchzuführen. Für eine JtfO-Teilnahme reicht jedoch der Pausenhof, ein Parkplatz oder einer Tartanbahn (Laufbahn) aus um auf/absteigen, Bremsen und Radtechniken wie etwa Kurvenfahren zu üben.
Bei allen Aufgaben ist es wichtig, dass ein Helm getragen wird!

Laufen

Erfahrungsgemäß gibt es beim Laufen die wenigsten Probleme, allerdings kann es sinnvoll sein die Kombination aus Rad fahren und Laufen zu üben, um im Wettkampf keine Probleme zu bekommen.

Wechsel & Wettkampf-Übungen

(Für eine JtfO-Teilnahme sind die folgenden Übungen nicht zwangsläufig relevant, da das Landesfinale im Staffelformat, wobei zuerst alle das Schwimmen absolvieren, dann nacheinander das Radfahren usw., ausgetragen wird.)

Ein wichtiger Teil des Triathlons ist der Wechsel. Bei diesem können mit guter Vorbereitung wertvolle Sekunden errungen werden. Darum ist es sinnvoll vorab zu überlegen wo sich Fahrrad, Helm, Laufschuhe, T-Shirt und Startnummer befinden und wie man diese möglichst schnell anzieht.
Dabei gibt es ein paar Regeln zu beachten, unabhängig ob Staffel-Format oder „ganzer“ Triathlon:

- In der Wechselzone darf das Fahrrad nicht gefahren, nur geschoben werden
- Das Fahrrad darf nur mit geschlossenem Helm geschoben werden
- Das Aufsteigen auf das Fahrrad erfolgt hinter der Markierung am Ausgang der Wechselzone und das Absteigen vor der Markierung am Eingang der Wechselzone

Das Wechseln kann auch ohne Fahrrad geübt werden: Barfuß zum Wechselplatz laufen, Schuhe an, Helm auf, Startnummernband oder T-Shirt mit Startnummer überstreifen und weiter zu einer Ziellinie (auch möglich als Wettkampfform, gemeinsam gegeneinander oder als Staffel)

weitere Wettkampf-Übungen

- Hallentriathlon z.B. Schwimmsimulation (über eine Bank ziehen, auf Rollbrettern liegen,…) dann „Radfahren“ mit Roller/Pedalos/… und anschließend Laufen.
- Probewettkampf mit kürzeren Strecken, z.B. auf dem Schulhof als Duathlon (Lauf-Rad-Lauf)

NRWTV Nordrhein-Westfälischer Triathlon-Verband e.V.

Die folgenden Checklisten geben nur Anhaltspunkte und sollen nach Bedarf abgeändert und ergänzt werden!

Am Tag des Wettkampfs

- Vorab die Startreihenfolge festlegen
- Startunterlagen abholen
- gemeinsames CheckIn der Räder, dabei auch Laufwege (zum Radausstieg, vom Rad zum Laufen etc.) & Wechselplatz einprägen
- Wechselbereich einrichten (Startnummer anbringen, Räder richtig einstellen etc.)
- Vor dem Start kurzes Warm-Up (z.B. Einlaufen, lockern) & absprechen, wer zu welchem Zeitpunkt an welcher Stelle sein muss

Checkliste Teilnehmende

- Badeanzug/Badehose/Einteiler
- Schwimmbrille
- Ggf. Badekappe
- T-Shirt (Schul-T-Shirt, einfarbige Mannschaftsshirts)
- Sportsachen zum Radfahren und Laufen
- Laufschuhe
- Helm
- Ggf. Startnummernband /Sicherheitsnadeln
- Trinkflasche
- Verpflegung
- Trockene Kleidung für nach dem Wettkampf
- Fahrrad (Mountainbike, kein Rennrad; vorher bitte Bremsfähigkeit & Luftdruck überprüfen) Es ist nicht notwendig, dass jeder Teilnehmer sein eigenes Rad mitbringt. Bei den meisten handelsüblichen Mountainbikes kann mit wenig Aufwand die Sattelhöhe angepasst werden.

Checkliste Lehrkraft

- Schüler/Sportausweis der Teilnehmenden
- Erste-Hilfe-Set
- Ggf. Stoppuhr / Klemmbrett
- Ggf. Startnummernband, Ersatzbrille etc.

Viel Erfolg bei der Vorbereitung!