

## Willkommen zum Triathlon

Triathlon ist nicht nur eine Sportart; es ist eine Lebensart. Ob Sie ein Anfänger sind oder ein erfahrener Triathlet, jung oder älter, Mann oder Frau, Elite- oder Freizeitathlet, Triathlon ist einer der wenigen individuellen Sportarten welcher uns allen die Teilnahme- und Rennmöglichkeit bietet. Während Sie Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden verbessern können Sie auch Spaß haben und die Natur sowie die Kameradschaft in dieser fantastischen Sportart erleben.

Schwimmen, Radfahren und Laufen sind die 3 verschiedenen Triathlon Disziplinen die sich vereinen zu einer einzigartigen Sporteinheit; Triathlon!

Triathlon bietet verschiedene Distanzen. Ob Sie 7 Jahre alt sind oder 70+ es gibt immer ein geeignetes Rennen für Sie.

Triathlon heißt Sie Willkommen, egal ob Sie Rennen gewinnen wollen oder den Sport als persönliche Herausforderung wählen oder, Ihr Ziel ist einfach aktiv zu werden .

### Ihre Ziele bestimmen. Was möchten Sie erreichen?

Sie haben sich für eine Teilnahme an einem Triathlon - Rennen entschieden oder Sie sind jedenfalls daran interessiert, sonst würden Sie dieses jetzt nicht lesen!

Es ist egal wie Ihr Hintergrund ist, Ihr Alter oder Ihre Kondition, es gibt auch für Sie ein Rennen.

Es folgt eine Liste mit unterschiedlichen Triathlon-Standard-Strecken. Es gibt Rennen für Kinder die kürzer sind, und auch längere Strecken, wie zum Beispiel der „Ironman“, eine große Herausforderung für den Ausdauersportler, und selbstverständlich gibt es auch noch viele andere Variationen.

### Standard Strecken

#### Anfänger

250 m	10km	2.5km
-------	------	-------

#### Sprint

750m	20km	5km
------	------	-----

#### Klub

1km	30km	8km
-----	------	-----

#### Klassik

1.5km	40km	10km
-------	------	------

#### ½ Ironman

1.9km	90km	21.1km
-------	------	--------

#### Ironman

3.8km	180.2km	42.2km
-------	---------	--------

So... das Erste was Sie jetzt tun müssen ist zu entscheiden in welcher Kategorie Sie teilnehmen möchten und dann setzen Sie sich eine Zeitvorgabe um Ihr Ziel zu erreichen.

(Falls Sie gar nicht aktiv sind, schlage ich Ihnen vor, mit dem Ziel in der Anfängerkategorie zu beginnen. Sollten Sie schon etwas Kondition haben ist die Sprint Distanz für Sie erreichbar, was danach kommt bestimmen nur Sie selber.

Wir empfehlen Ihnen einen Arztbesuch für eine gründliche Gesundheitskontrolle, bevor Sie das Training beginnen.

Das allerwichtigste ist Ihr eigenes Tempo zu berücksichtigen, auf kompetente Ratschläge zu hören und immer realistisch zu bleiben. Wir sind alle verschieden und was für den gut trainierten Sportler richtig ist, wirkt sich schlecht aus für einen untrainierten Menschen.

Denken Sie daran, sich Ihr eigenes Ziel zu setzen, machen Sie es zu einer erreichbaren Herausforderung und mit ein bisschen Anstrengung und Hingabe, werden Sie Ihr Ziel erreichen.

### ***An der Längsseite auf Seite 1.***

- Ausrüstung – Wenn Sie Anfänger sind brauchen Sie nur die Grundausrüstung.
- Radfahren – Der Helm ist der allerwichtigste Einkauf für Ihre Sicherheit.
- Rennformation – Die Rennauskünfte sind besonders wichtig und zwingend für alle Teilnehmer.

### ***Seitenverzeichnis***

<i>Wo erhalte ich Auskünfte?</i>	
<i>Welche Ausrüstung brauche ich?</i>	2
<i>Ernährung, Schwimmen</i>	3
<i>Fahrrad fahren, Laufen, was passiert bei einem Rennen ?</i>	4
<i>Anmeldung</i>	5
<i>Wechsel, Renninformation, Ernährung, Wasserhaushalt,</i>	6
<i>Vor dem Rennen, das Rennen</i>	7
<i>„Endergebnis“ , nach dem Rennen</i>	8

### **SEITE 2**

#### ***Wo erhalte ich Auskünfte ?***

An mehreren Stellen können Sie Auskünfte erhalten; fangen Sie mal bei Ihrem Sportverein in ihrem Bundesland an.

Triathlon Klubs sind eine Quelle der Freundschaften mit viel Unterstützung und natürlich sind Klubrennen als Anfänger besonders angenehm.

Von anderen Klub-Mitgliedern erfahren Sie wo in Ihrer Nähe z.B. ein gutes Fahrradgeschäft ist.

Ihr örtliches Schwimmbad hat Trainings-Gruppen und bei wirklicher Hingabe zum Sport können Sie sich als Triathlon-Trainer ausbilden lassen.

Es gibt viele gute Triathlon-Zeitschriften mit nützlichen Tipps und vielen Informationen.

### ***Welche Ausrüstung brauche ich?***

Triathlon kann ein sehr teurer Sport werden wenn Sie von Anfang an „alles“ haben möchten. Als Anfänger brauchen Sie aber nur eine grundlegende Ausrüstung.

Von der Startlinie bis zum Ziel brauchen Sie folgendes;

**Schwimmen:** Badeanzug/Badehose, Schutzbrille, Badekappe, Handtuch, eventuell ein Gummianzug.

**Radfahren:** Fahrrad (mountain bike, Strassenrad, touring bike) Fahrradhelm (muss in perfekten Zustand sein ) Wasserflasche, Triathlonanzug oder Fahrradhosen und Fahrradoberteil.

**Laufen:** Laufschuhe, Socken, eventuell kurze Hosen. Es ist zu bemerken, dass es zwingend ist den Oberkörper zu bekleiden, das heißt, alle Männer müssen ein Oberteil (z.B. T-Shirt) tragen, und die Damen einen Badeanzug oder ein kurzes Oberteil.

Zusätzliche nützliche Ausrüstung: Sonnenbrille, Sonnenschutz und Sonnenhut.

Überlegen Sie sich ob Sie sich einen Triathlonanzug oder Fahrradhosen mit einem Frotteekeil kaufen. Dann können Sie sich diese Kleidungsstücke mit einem Kurzoberteil (Damen) oder ein T-Shirt (Herren) kombinieren und die Bekleidung vom Start bis zum Ziel tragen, so müssen Sie während des Wettbewerbes nur die Schuhe wechseln.

Denken Sie daran, dass es keine Modeshow ist, es geht darum ins Ziel zu kommen und dabei Spaß zu haben.

### **TRAININGS-PROGRAMME**

Dieses ist der Moment wo Sie etwas Zeit brauchen um sich zu überlegen wann Sie das Training in Ihrem Zeitplan einplanen können. Es ist wichtig das Sie ihr Training langsam aufbauen. Erlauben Sie ihrem Körper sich an die Trainingseinheiten zu gewöhnen.

Einige Tage werden schwieriger werden als andere., Sie werden einfache und schwierigere Trainingseinheiten erleben.

Gönnen Sie sich unbedingt nach einer anstrengenden Trainingseinheit einige Ruhetage .Jeder mit einem Grundfitnessniveau kann eine „sprint“ Triathlon-Strecke schaffen.

Wie schon vorher erwähnt, empfehlen wir Ihnen ausdrücklich, eine ärztliche Kontrolle **bevor** Sie mit dem Training beginnen.

### **ERNÄHRUNG**

Das allerwichtigste bei der Ernährung ist zu erfahren was Diätspezialisten empfehlen, und, das heißt eine ausgewogene Ernährung mit allen hauptsächlichen Nahrungsgruppen zu berücksichtigen.

Kohlenhydrate sind wichtig wie z.B. Brot, Pasta, Obst und Gemüse. Proteine helfen Muskeln und Gewebe sich zu regenerieren, Proteine sind in Milchprodukten , mageren Fleisch, Eiern, Huhn und Fisch enthalten.

Extra Flüssigkeit ist auch sehr wichtig. Der Wasserhaushalt des Körpers muss immer gut ausgewogen sein. Trinken Sie Wasser bevor, während und nach dem Training und Rennen. Für die durchschnittliche Aktivität ist die empfohlene tägliche Menge 6-8 Gläser Wasser. Bei Trainingseinheiten sowie Rennen, muss diese Menge erhöht werden. Es gibt viele fertige Elektrolyte - Getränke zu kaufen welche Sie trinken können während und nachdem Training. Diese Getränke sind hilfreich für den Körper um Natrium, Kalium und Kohlehydrate zu ersetzen welche verloren gehen während der Trainingseinheit.

Denken Sie daran am Renntag ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und beim Essen sollte die Nahrung leicht sein. Probieren Sie während den Trainingseinheiten aus wie viel Flüssigkeit und Nahrung Sie brauchen.

**Machen Sie keine Experimente am Renntag.**

## SCHWIMMEN

Beim Schwimmen brauchen Sie folgende Grundausstattung:

Badeanzug – Kaufen Sie einen Badeanzug der bequem sitzt. Denken Sie daran dass alle Schwimmanzüge unter dem Chlor im Schwimmbad leiden .

Badekappe – Diese hält das Haar aus dem Gesicht und von Ihren Augen und schützt Sie vom Chlor im Schwimmbad. Tipp – Trocknen Sie die Badekappe und drehen Sie sie verkehrt rum und pudern sie diese. So hält Ihre Badekappe länger. Schutzbrille – Kaufen Sie sich eine gut sitzende Brille so dass kein Wasser eindringen kann.

Schwimmflossen – Wenn Sie regelmäßig trainieren werden diese Ihnen helfen beim Abstoßen und drehen im Schwimmbad. Kaufen Sie die kürzeren und kleineren Schwimmflossen als die für Tauchen gedacht sind. Es gibt auch noch anderes Zubehör wie; Ziehbojen Handpaddeln und so weiter. Wenn Sie sich sicherer im Wasser fühlen, können Sie dieses Zubehör zu Ihrem Schwimmtraining hinzufügen.

Am wichtigsten beim schwimmen ist es sich im Wasser zu entspannen. Schwimmen ist eine technische Disziplin mit Dehnen, Atmen, Stoßen, Armarbeit und so weiter.

Fangen Sie an mit schwimmen, schwimmen, schwimmen. Sie können sich nur verbessern wenn Sie sich im Wasser Wohlfühlen. Eine Mitgliedschaft in einem Schwimmclub ist sehr hilfreich. Dort werden Sie die Technik lernen, die Geschwindigkeit zu erhöhen und professionellen Rat von einem Schwimm- oder Triathlon-Trainer erhalten.

*Achtung: Während eines Rennens dürfen Sie **keine** Schwimmflossen, Ziehbojen oder Handpaddeln benutzen.*

## RADFAHREN

Als Radfahrer ist der Hem und natürlich das Fahrrad am wichtigsten.

Helm – Dieses ist für Ihre Sicherheit der wichtigste Einkauf den Sie tätigen werden. Ich kann nicht oft genug auf die Helmbenutzung hinweisen.

Fahrrad – Sie müssen nicht das teuerste Fahrrad kaufen. Kaufen Sie sich ein zu Ihnen passendes Fahrrad mit guten Komponenten mit welchem Sie sich wohl fühlen. Es ist wichtig dass das Fahrrad zu Ihrer Körpergröße passt so dass Sie bequem radeln können und keine Verletzungen erleiden. Die meisten Radgeschäfte haben „Pakete“ für den Radrahmen, die Pedalen, die Gänge und den Rädern.

Zubehör – Pumpe, Radschläuche, Speedo, Radschuhe, Kraftsnacks, Radhosen, Handschuhe, Regenjacke, Schuhklammern und noch vieles mehr. Radfahren hat viele „Extras“ und je mehr Sie fahren, je mehr Radzubehör werden Sie sich kaufen. Kaufen Sie sich aber sofort eine Pumpe, Fahrradschläuche und eine Werkzeugtasche. Lassen Sie sich beim Fahrradkauf erklären wie ein Radwechsel gehandhabt wird..

Beim Radtraining fahren Sie immer auf den Radweg oder so weit links von der Fahrbahn wie nur möglich. Als Anfänger sollten Sie mit jemanden fahren der schon geübt ist. Er kann Ihnen

viele Tricks verraten und gute Ratschläge geben. Radeln Sie gleichmäßig und nicht ruckartig rauf und runter. Nach ein paar Wochen Rad fahren fangen Sie mal an zu üben wie man schnell von einem Rad absteigt. Treten Sie in einen Fahrradclub ein, hier können Sie viel Technik und Geschicklichkeit lernen.

## LAUFEN

Das Schöne am laufen ist dass Sie nur ein paar Laufschuhe, ein paar kurze Hosen, ein Oberteil, Socken, Hut und Sonnenschutz brauchen.

Schuhe – Der Einkauf von Laufschuhen ist wichtig. Beim Einkauf der Schuhe sollten Sie nicht sparen. Der Grund ist dass Laufen ein „Stoss-Sport“ ist und Sie können Ihren Körper viel Schaden zufügen wenn die Schuhe nicht perfekt zu Ihren Füßen passen. Lassen Sie sich gründlich in einem Fachgeschäft beraten welcher Schuh für Sie der Richtige ist, es muss nicht unbedingt der Teuerste sein der richtig ist für Sie Ich empfehle Ihnen 2 paar Schuhe zu kaufen, dann haben Sie immer einen Wechsel, angenehm wenn ein Paar nass ist.

Kleidung – Sie können ohne weiteres in Ihren eigenen bequemen Kleidern laufen. Es gibt auch viele Rennbekleidungen zu kaufen, Anzüge, Socken, Hüte Wasserflaschen und so weiter. Beim Laufen spielt die Ausrüstung eine untergeordnete Rolle.

Fangen Sie Ihr Lauftraining langsam an, vielleicht fangen Sie mit einem Geh/Lauf-Training an und steigern sich langsam bis Sie rennen können. Laufen Sie abwechslungsreiche Strecken, hügelig für Kondition und Ausdauer, Naturwege, Asphaltstrassen und zum Schluss noch ein Sprint. Sorgen Sie dafür dass Sie genug Flüssigkeit beim Laufen zu sich nehmen. Bei Hitze tragen Sie immer eine Kopfbedeckung und laufen Sie nicht wenn es am wärmsten ist, bei Regen passen Sie auf dass Sie nicht ausrutschen. Im Winter sollten Sie sich wärmer anziehen und Handschuhe tragen.

## VOR DEM RENNEN

- Führen Sie ein Trainingsbuch um Ihre Fortschritte, Ihre wöchentliche Trainingsdistanzen und Zeiten unter Kontrolle zu haben.
- Denken Sie an Auf - und Abwärmübungen vor und nach Ihrer Trainingseinheit, das beinhaltet Dehnungsübungen und eine gradweise Erhöhung und Abnahme von Tempo und Herzfrequenz am Anfang und Ende jeder Trainingseinheit.
- Dehnübungen brauchen Sie um Verletzungen zu vermeiden und die tun dem Körper auf Dauer gut.
- Prüfen Sie sich alle 4 Wochen mit Zeitmessungen über eine genaue Strecke in den 3 verschiedenen Sportarten um Ihre Fortschritte messen zu können.
- Trainieren Sie mit Freude, behalten Sie Ihre Zielvorgabe vor den Augen welche Sie sich gesetzt haben.

## WAS PASSIERT BEI EINEM RENNEN ?

### ANMELDUNG

Wenn Sie zum Rennen kommen müssen Sie sich zu Erst anmelden. Nachdem Sie Ihren Namen angegeben haben erhalten Sie Ihr Rennpaket.

- Die Rennangestellten haken Ihren Namen auf der Rennliste ab.

- Im Rennpaket könnte folgendes Enthalten sein; Badekappe, Rennartikel, Rad-Rennnummer, Rennkarte, Rennnummer mit „Bib“, Sicherheitspin.
- Falls das Rennen elektronisch gemessen wird erhalten Sie einen Chip den Sie entweder am Schuh oder um die Fessel befestigen.
- Falls der Start „Gruppen/Etappenweise“ geschieht erfahren Sie um wie viel Uhr Ihre Etappe startet. Meistens wird nach Altersgruppe gestartet. Jede Altersgruppe hat eine anders
- farbige Badekappe und Startzeit. Zum Beispiel; 08.00 Uhr; Gruppe 1- alle Frauen, 08.05 Uhr, Gruppe 2 – Männer im Alter von 20 – 24 Jahre, 08.10 Uhr, Gruppe 3 – Männer im Alter von 30 – 34 Jahre.
- Auf Ihren Armen und Beinen wird Ihre Rennnummer geschrieben.
- Befestigen Sie die Radnummer am Fahrrad. Dieses ist aus Sicherheitsgründen von Nöten, nach dem Rennen kriegen Sie so Ihr Rad aus der Wechselzone wieder raus.
- JETZT IST ES AN DER ZEIT SICH SELBER FRAGEN ZU STELLEN.  
Weiß ich wo alle Aus- und Eingänge sind ?  
Kenne ich den Streckenverlauf?  
Die Rennstrecke sollte markiert sein aber verlassen Sie sich nicht nur darauf, es ist wichtig dass Sie vor dem Rennen sich die Strecke einprägen.

## WECHSELZONE

Sie müssen sich erst ausweisen bevor Sie in die Wechselzone reinkommen. In der Wechselzone stellen Sie Ihr Rad in das Radgestell und legen Sie sich Ihr Zubehör bereit. Kontrollieren Sie nochmals die Ein- und Ausgangspassagen im Verhältnis zu wo Sie Ihr Rad abgestellt haben. Dieses ist wichtig denn dann müssen Sie beim Wechsel nicht erst lange Ihr Rad suchen. Ich gebe Ihnen den Tipp sich einen Fixpunkt in der Landschaft zu suchen, z.B. einen speziellen Baum oder das Schwimmbad und so weiter. Sie werden erstaunt sein wie nach dem Schwimmen plötzlich die Gegend anders aussieht. Im allgemeinen dürfen Sie keine Tasche in die Wechselzone mitzunehmen. Teilweise gibt es für Taschen einen speziellen Ablageplatz.

## RENN – INFORMATION

Die Renninformation von der Rennleitung ist für alle Teilnehmer Pflicht. Bei dieser Information werden die Rennregeln, eventuelle Streckenänderungen und so weiter gegeben. Es gibt viele Regeln und Vorschriften beim Triathlon-Rennen, daher ist die Renn-Information wichtig.

## ERNÄHRUNG UND WASSERHAUSHALT

Während des Rennens müssen Sie genug Flüssigkeit aufnehmen. Es gibt an der Strecke immer Posten die Wasser bereit halten. Ich erwähne nochmals, versuchen Sie nicht am Renntag Ihre Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme zu ändern. Sie brauchen **mehr** Flüssigkeit am Renntag und während des Rennens als bei einer normalen Trainingseinheit. Probieren Sie *keine* für Sie *unbekannten Produkte* während des Rennens aus. Nehmen Sie Ihre eigenen Produkte mit an die Sie gewöhnt sind.

## DAS RENNEN

Kurz vor dem Start lassen Sie sich den Rennverlauf durch den Kopf gehen, kontrollieren Sie dass Sie alles bei sich haben, achten Sie darauf wo Ihr Rad steht, wo alle Ein- und Ausgänge

sich befinden und so weiter. Zögern Sie nicht andere Teilnehmer zu fragen, sie waren auch mal Anfänger und Triathleten helfen einander gerne.

### ***Das Rennen beginnt***

- Sie haben Ihre Schwimmbrille, Badehaube, Zeitchip, vielleicht einen Gummianzug und Sie sind bereit zu starten.  
Die oben erwähnten Dinge müssen Sie wieder mitnehmen in die Wechselzone und ordentlich abgelegt werden an Ihrem Platz.
- Für das Radrennen müssen Sie jetzt den Helm aufsetzen, danach die Schuhe anziehen kontrollieren ob Sie die gefüllte Wasserflasche am Fahrrad befestigt haben und danach das Fahrrad nehmen und zum „Fahrradausgang“ laufen. Die Rennhelfer werden Ihnen behilflich sein.
- Radeln Sie immer sicher, bleiben Sie auf dem Fahrradweg oder halten Sie sich so weit links wie möglich. Polizei und Rennhelfer weisen Ihnen den Weg. Denken Sie daran das der normale Straßenverkehr teilweise weiter fließt.
- Bei der Rückkehr in die Wechselzone achten Sie darauf dass Sie vom Rad absteigen
- bei der Start/Ankunftslinie. Kehren Sie zurück in die Wechselzone. Ziehen Sie Ihren
- Helm nicht ab bis Sie wieder an Ihrem Platz sind. Achten Sie darauf dass Ihr Rad sicher auf dem Fahrradgestell steht.
- Ziehen Sie Ihre Laufschuhe, Hut, Sonnenbrille an und laufen Sie zum Rennausgang. Beim Laufen achten Sie darauf dass Sie genug Flüssigkeit zu sich nehmen.  
Wenn Sie die Ziellinie überqueren haben Sie es geschafft!!!

***Herzlichen Glückwunsch!!!!!!***

### **ZIEHEN**

#### **„Ziehraum“**

Stellen Sie sich vor dass Sie auf dem Rad sitzen und Sie sehen auf den Boden runter. Ziehen Sie im Gedanken ein Rechteck um sich herum. Beginnen Sie mit 1½ Meter auf beiden Seiten Ihres Vorderrad, vergrößern Sie diese 1½ Meter auf beiden Seiten um Sie herum bis 1½ Meter hinter Ihnen. Dieses Rechteck sollte eine ca.7 Meter Schachtel ergeben. Dieses ist Ihre „Ziehzone“.

- Kein Rennteilnehmer darf länger als 15 Sekunden in einer „Ziehzone“ eines anderen bleiben.
- Erlaubt ist in einer anderen „Ziehzone“ zu fahren wenn man selber überholt oder überholt wird. Auch dieses ist nur für höchstens 15 Sekunden erlaubt.
- Es liegt in Ihrer Verantwortung, wenn Sie überholt werden oder bei einem Überholungsversuch, zurückzufallen. Falls Sie dieses nicht tun gilt die Regel des
- Ziehraums. Wenn Sie sich aus der Ziehzone zurückgezogen haben können Sie versuchen zu überholen.

#### **Strafen**

Eine „Ziehverletzung“ erwirkt eine Stopp/Start Strafe.

Eine Stopp/Start Strafe wird wie folgt angezeigt: es ertönt ein Pfeifton, Ihre Nummer wird ausgerufen und eine gelbe Karte wird Ihnen gezeigt. Sie werden angewiesen anzuhalten. Sie müssen vom Rad absteigen und das Fahrrad von der Strasse zunehmen. Sie erhalten eine „Ziehstrafe“ und Ihre Rennnummer wird vermerkt. Danach können Sie wieder weiter fahren. Zwei oder mehrere Strafen führen zur Renndisqualifikation. Informieren Sie sich genau über die Regeln bei einem Triathlonrennen.

## NACH DEM RENNEN

Nach dem Rennen, nehmen Sie Flüssigkeit auf um den Verlust während des Rennens zu ersetzen und essen Sie Obst.

Jetzt unterhalten sich die Teilnehmer untereinander über das Rennen und warten bis der letzte Teilnehmer angekommen ist. Deshalb können Sie Ihr Rad und Ihre Ausrüstung nicht aus der Wechselzone abholen. Die Sicherheit der Teilnehmer und ihrer Ausrüstung ist wichtig und deswegen müssen Sie Ihre Rennnummer vorzeigen um Ihr Rad und Ausrüstung aus der Wechselzone abholen zu dürfen.

Ich hoffe dass diese Auskünfte Ihnen einen Ansporn sind für diesen besonderen Sport!!

***VIEL GLÜCK UND ERFOLG!!***