

# Tipps und Tricks für Deinen ersten Kindertriathlon

## Allgemein:

Triathlon ist die abwechslungsreichste Ausdauersportart, die es gibt. Dabei werden die drei Grundsportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen unmittelbar nacheinander ausgeübt. Wenn du gesund bist und sicher schwimmen kannst, brauchst Du keine Angst zu haben. Die Distanzen sind auf dein Alter abgestimmt. Für die Jahrgänge 2018 und 2019 ersetzen wir das Schwimmen durch eine kleine zusätzliche Laufrunde.

Die Stecken:	Schwimmen	Radfahren	Laufen
Jg. 2019 und 2018	200 m (Laufen)	1 km	200 m
Jg. 2017 und 2016	50 m	2,5 km	400 m
Jg. 2015 und 2014	100 m	5 km	1000 m
Jg. 2013 und 2012	200 m	7,5 km	2000 m
Jg. 2011 bis 2006	200 m	7,5 km	2000 m

## Die Vorbereitung:

Wenn du regelmäßig Sport treibst, brauchst du dich auf deinen ersten Triathlon gar nicht groß vorbereiten. Das Köseinebad ist ein Naturfreibad, also nicht beheizt und der Boden ist nicht gefliest. Du tust dir etwas leichter, wenn Du schon mal in einem Naturschwimmbad (z.B. Waldershof oder Marktredwitz) oder in einem Weiher oder See geschwommen bist.

Bei Profi-Triathleten heißt es, das Wechseln zwischen den Sportarten ist die vierte Disziplin. Das brauchst du dir bei deinem ersten Triathlon nicht zu Herzen nehmen. Genau zu wissen, was Du machen musst, wenn Du vom Schwimmen zum Radfahren oder vom Radfahren zum Laufen wechselst, und es vielleicht schon mal ausprobiert zu haben gibt Dir aber Sicherheit. Probiere es doch vorher schon einmal aus.

## Die Ausrüstung:

### Schwimmen:

Du bekommst von uns eine *Bademütze*, die Du unbedingt tragen musst! Schwimmhilfen und Neoprenanzüge sind verboten.



### Radfahren:

Dein Fahrrad muss in einem technisch einwandfreien Zustand sein. Um Kinder nicht zu überfordern, gibt es eine sogenannte Übersetzungs- / Ablaufängenbegrenzung. Was heißt das? Wenn du den größten Gang deines Rades einlegst, darf bei einer Kurbelumdrehung das Rad für Jg. 2012-2019 nicht mehr als **5,70 m** und für Jg. 2010 und 2011 nicht mehr als **6,20 m** zurücklegen.



Das hört sich kompliziert an, ist aber kein Problem. Bei den meisten handelsüblichen Kinder- und Jugendrädern ist das schon so. Bei „Erwachsenen Rädern“ (26 Zoll und größer) kann man mit einem einfachen Schraubenzieher am hinteren Umwerfer die größten Gänge sperren.

Zum Messen der „Ablauflänge“ legt man den größten Gang ein, schiebt das Rad rückwärts bis sich die Pedale einmal gedreht haben und misst die zurückgelegte Strecke.

Aber keine Angst! Wir prüfen alle Räder vor dem Start.

Wenn die „Übersetzungsbegrenzung / Ablauflänge“ nicht stimmt, werde unsere Helfer dein Rad richtig einstellen.

Du musst einen *Fahrradhelm* tragen! Der darf nicht beschädigt sein, muss fest sitzen und wird von uns kontrolliert.



### Starnummern:

Du bekommst von uns eine Startnummer aus Papier, die musst du beim Radfahren hinten und beim Laufen vorne tragen, damit wir deine Zeit genau messen können.



Schwierig? Nein! Am einfachsten ist es, wenn du ein breites Gummiband nimmst, das um Deinen Bauch passt und die Startnummer mit Sicherheitsnadeln fest machst. Die Startnummer muss an deinem Platz in der Wechselzone liegen.

Zusätzlich bekommst du eine Startnummer für dein Fahrrad und deinen Helm, damit wir kontrollieren können, dass jeder nur seinen Helm und sein Fahrrad aus der Wechselzone mitnimmt.

**Laufen:** Beim Laufen gibt es keine besonderen Regeln.

### Die Wechsel:

**Schwimmen – Radfahren:** Du musst nach dem Schwimmen ein Oberteil (z.B. T-Shirt) tragen, Radfahren und Laufen nur in Badehose ist verboten. Mädchen sind hier im Vorteil (Badeanzug)! Jungs können mit Schwimm-T-shirts, -anzügen (Kein Neopren) oder passenden Oberteilen schwimmen.



Nach dem Schwimmen läufst du in die Wechselzone zu deinem Fahrrad. Dort ziehst du deine Schuhe evtl. T-Shirt und die Startnummer an (Startnummer nach hinten). Danach setzt du deinen Fahrradhelm auf. Erst wenn du den Kinnriemen geschlossen hast, nimmst du dein Fahrrad und schiebst es bis zur „Aufsteigelinie“ (ca. 50 m hinter dem Wechselzonenaustrang). Jetzt kannst du aufsteigen und losfahren.

**Radfahren – Laufen:** An der „Absteigelinie“ musst du vom Fahrrad absteigen und es bis in die Wechselzone schieben. An deinem Platz legst du das Fahrrad und deinen Helm ab (Der Helm muss bis zum Ablegen des Rades geschlossen sein!). Jetzt geht es auf die abschließende Laufstrecke. Du musst nur noch deine Startnummer nach vorne drehen.

### Zieleinlauf:

Jetzt hast du es geschafft! Beim Triathlon steht das Ankommen und nicht das Gewinnen im Vordergrund!



**Wir wünschen Dir viel Spaß und Erfolg bei Deinem Triathlon!**

Am 23.5., 6.6. und 27.6. jeweils um 17:00 findet ein Workshop zur Vorbereitung auf den Waldershofer Schüler- und Jugendtriathlon im Kösseinebad (Waldershof) statt.

**TRIATHLON-Workshops für KINDER**  
**Termine: 23. Mai, 6. Juni, und 27. Juni**  
jeweils Freitag 17.00 Uhr  
Ort: Kösseinebad Waldershof

**10. CUBE**  
Schüler Jugend **TRIATHLON**  
**5. CUBE** Schüler Jugend **Team-Relay**  
Samstag, **5. Juli 2025**  
Kösseinebad Waldershof  
BTV Start: **13.30 Uhr**  
www.rsc-marktedwitz.de

