

Willkommen beim Triathlon Chemnitz e.V.



Neu im Triathlon

Das ist Triathlon

Triathlon besteht aus den drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen. Meist auch in dieser Reihenfolge. Dazwischen wird gewechselt, was auch gern als vierte Disziplin genannt wird. Für das erste Training und Wettkampf reichen Badeanzug bzw. Badehose, T-Shirt und Sporthose, ein Fahrrad, ein Helm sowie ein Paar Laufschuhe. Alles andere ist "Nice to have".

Die Distanzen für Einsteiger sind so gewählt, dass diese mit einigen Wochen Vorbereitung (für den Sportmuffel) und im besten Fall sogar mit einigen Einheiten (für den fitten Freizeitsportler) zu bewältigen sind. Tipps von Trainern oder erfahrenen Athleten sowie Trainingspläne helfen dabei, besonders beim Schwimmen. Das stellt für Einsteiger oftmals die größte Hürde und Angstdisziplin dar. Aber keine Sorge: Kraulschwimmen ist keine Pflicht beim Triathlon.

Schwimmen

Begonnen wird beim Triathlon mit dem Schwimmen. Geschwommen wird meist in offenen Gewässern, wie z.B. Seen, Flüssen oder Kanälen. Es gibt aber auch Wettkämpfe die im Schwimmbecken beginnen. Die Strecke variiert von wenigen Metern (Kinder und Anfänger) bis hin zu mehreren Kilometern. Der Schwimmstil spielt dabei gar keine Rolle. Klar, wenn man Kraulschwimmen kann, ist dies die schnellste Methode für die erste Disziplin, aber ihr kommt auch mit Brustschwimmen in der ersten Wechselzone an. Für den Anfang reicht dazu eine Badehose oder ein Badeanzug und vielleicht eine Schwimmbrille aus. Eine Badekappe gibt es meist vom Veranstalter dazu. Bei Wettkämpfen in offenen Gewässern kommt ab bestimmten Wassertemperaturen der Neoprenanzug ins Spiel. Ist es besonders kalt, kann er sogar Pflicht sein. Aber für deinen ersten Wettkampf im Sommer wird er dafür nicht nötig sein.

Wechselzone 1

Nach dem Schwimmen wechselt ihr in der ersten Wechselzone auf das Fahrrad. Vor Wettkampfbeginn habt ihr einen eigenen Wechselplatz innerhalb der Wechselzone zugeordnet bekommen. Dort heißt es, Schwimmbrille ab, Badekappe ab, Badehose oder Badeanzug bleiben an. Radfahren in Badesachen, ja so wurde das früher, und manchmal auch heute noch, gemacht. Die bessere Variante wäre, ihr habt einen Triathlon Einteiler, das erspart euch in den Wechselzonen das an- und umziehen. Ist die Klamotten Wahl getroffen, schnallt ihr euch das Startnummernband um, setzt den Helm auf, schiebt das Fahrrad an den Ausgang der Wechselzone und startet mit der zweiten Disziplin.

Radfahren

Gefahren wird je nach Art des Wettkampfes auf der Straße oder im Gelände. Für den ersten Wettkampf ist es aber fast egal was ihr für ein Fahrrad habt, es sollte allerdings verkehrstüchtig sein. Ihr müsst also nicht sofort mit Rennrad oder Zeitfahrrad starten. Solltet ihr gar nix passendes haben, gibt es bei uns im Verein sogar Räder zum ausleihen. Beim Radfahren gibt es gewisse Regeln beim Triathlon, wie zum Beispiel das Windschattenfahrverbot. Aber dazu erzählen wir euch vor dem ersten Wettkampf mehr. Hier reichen die Distanzen wieder von wenigen Kilometern (bei den Kindern und Anfängern) bis hin zu 180km beim Langdistanz Triathlon. Bei längeren Distanzen gibt es auf der Strecke Verpflegungspunkte, wo Getränke und Essen auffüllen könnt. Hab ihr eure Strecke absolviert, kommt ihr in der zweiten Wechselzone an.

Wechselzone 2

Hier angekommen, schiebt ihr euer Fahrrad wieder an euren Wechselplatz. Stellt es ordentlich ab und setzt den Helm ab. Hattet ihr Fahrradschuhe an, wechselt ihr in die Laufschuhe. Jetzt schnappt ihr euch noch Dinge die ihr beim Laufen benötigt, zum Beispiel Sonnenschutz für den Kopf oder etwa persönliche Streckenverpflegung. Dann gehts zum Ausgang Wechselzone und ihr startet in die dritte Disziplin.

Laufen

Zum Schluss folgt eure letzte Disziplin, das Laufen. Dazu gibt es nicht allzu viel zu sagen. Auch hier gibt es verschiedene Distanzen, von ein paar Hundert Metern für die Kleinsten, über wenige Kilometer für Anfänger bis hin zu einem vollen Marathon bei der Langdistanz. Bei längeren Distanzen gibt es auch hier unterwegs Verpflegungsstationen. Am Ende des Laufens befindet sich dann nur noch das Ziel für euch. Wenn ihr wieder Luft habt, heißt es nur noch, Fahrrad und restliches Equipment aus der Wechselzone abholen und euch über euren ersten aber wahrscheinlich nicht letzten erfolgreich absolvierten Triathlon freuen.

Equipment für den Triathlon

	"Must Have"	"Nice to Have"
Schwimmen	Badehose Schwimmbrille Badekappe (wird gestellt)	Triathlon Einteiler Neoprenanzug
Radfahren	Fahrrad (Verkehrstüchtig) Sportbekleidung Sportschuhe Radhelm (mit CE Zeichen) Sonnenbrille Startnummernband	Rennrad / Zeitfahrrad Triathlon Einteiler Triathlon Radschuhe Klickpedale
Laufen	Laufschuhe Sportbekleidung Sonnenschutz Startnummernband	Triathlon Laufschuhe Triathlon Einteiler

Seit ihr euch zu Beginn noch unsicher über gewisses Equipment was ihr euch anschaffen wollt, fragt vorher unsere Trainer oder erfahrenere Athleten, die helfen euch garantiert weiter.