

Triathlonwettkampf



Du benötigst nicht viel, es muss auch nicht teuer sein, es sollte sinnvoll und zweckmäßig sein. Wichtig ist, dass du Freude am Triathlonsport hast.

Wir unterscheiden nachfolgende Wettbewerbe im Triathlon. Je nach Wettbewerb sind unterschiedliche Ausrüstungen notwendig:

- **Triathlon** (Schwimmen – Radfahren - Laufen)
- **Duathlon** (Laufen – Radfahren – Laufen)
- **Swim&Run**
- **Aquathlon** (Schwimmen – Laufen – Schwimmen – Laufen)

Innerhalb der Wettbewerbe gibt es im Schüler und Jugendbereich weitere Unterscheidungen:

- **Racepedia-Cup** – Schüler&Jugend-Liga mit strengen Regelungen und eigenen Statut, Startpass erforderlich, sonst keine Gesamtwertung möglich (siehe 29.04.23). Weitere Infos hierzu von Dorit.
- **Schüler- & Jugendtriathlon** (z.B. Kornwestheim)
- **TriKids Schnuppertriathlon** (siehe Citytriathlon am 30.04.23)

Je nach Wettkampftart benötigst du nachfolgende und unterschiedliche Ausrüstung

Was benötigen wir für einen Wettkampf?

- Badehose / Badeanzug / Wettkampfeinteiler (Badehose + T-Shirt)
- Bademütze
- Schwimmbrille
- Fahrradhelm
- Radbrille (Empfehlung)
- Socken
- Radschuhe – alternativ Laufschuhe
- Startnummernband – alternativ Hosengummi
- Handschuhe
- Fahrrad (beachte gesonderte Hinweise)
- Wind- oder Regenjacke
- Laufschuhe
- Sportuhr (kein Muss!)

Wie richten wir unseren Wechselplatz ein?

- Fahrrad abstellen
- bunter Tragebeutel (in dem du deine Ausrüstung mitbringst) ablegen
- Kleines Handtuch
- Radschuhe
- Socken
- Helm
- Radbrille
- Startnummerband / Hosengummi
- Handschuhe
- Wind- oder Regenjacke
- Laufschuhe
- Laufmütze



Anforderungen an Trainings- und Wettkampfmateral

Im Grunde genommen reichen 5 Dinge

1. Badehose oder Badeanzug (Radlerhose)

Hier genügt eine einfache Schwimmbekleidung.

Bermudahosen sehen schick aus, sind aber nicht sportlich. Wir sind nicht beim DLRG und müssen „Kleiderschwimmen“ trainieren!

Für Jungs wäre eine enge Radlerhose (mit dünnem Polster) oder Badehose mit langem Bein ist eine top Empfehlung und kann auch zum Rad fahren benutzt werden. Für Mädels ist ein Badeanzug zu empfehlen. Ein Bikini ist nicht geeignet!

2. Verkehrstüchtiges (sportliches) Fahrrad

Ein MTB oder Kinderstraßenrad bildet der Anfang einer Radfamilie!

Das Fahrrad muss verkehrssicher im technischen Sinne sein.

- Bremsen (hinten und vorne)
- Schaltung (ggf müssen Gänge gesperrt werden)
- Reifendruck
- Sattelhöhe
- ggf. Licht
- Überprüfung vor jeder Fahrt zum Training und vor einem Wettkampf!!!!!!
- Ersatzschlauch & Flickzeug

Was benötigen wir nicht am Rad?

- Lenkerhörnchen (müssen spätestens beim Wettkampf abmontiert werden)
- Radkörbchen oder Satteltaschen haben im Trainings nichts zu suchen

3. Fahrradhelm

- passender Helm
- unbeschädigt (Überprüfung der Außen und Innenschale)
- angepasster Kinnriemen

4. Laufschuhe

Eltern achten auf das Schuhwerk ihrer Kinder.

Alltagsschuhe sind für den Alltag.

Wanderschuhe sind nicht zum Rennen geeignet.

Sportschuhe für den Sport.

Laufschuhe sollten nicht älter als 2 Jahre sein.

Finde die Alternativ zum Schuhe binden!!!

5. Kleidung

- Rad-Trikot
- T-Shirt
- Tuch / Mütze / Handschuhe
- Windjacke/Regenjacke

Alles andere ist „nice to have!“