

Organisation des eigenen Triathlonwettbewerbs

Die organisatorischen Vorbereitungen für einen Triathlonwettbewerb sind mit kaum einer anderen Sportart zu vergleichen. Ganz bewusst möchte ich nur von „Wettbewerb“ und nicht von „Wettkampf“ reden. Kämpfe werden in anderen Bereichen genügend ausgetragen. Wer von den Vorbereitungen eines 10-km-Laufes ausgeht, wird sehr schnell feststellen, dass es beim Triathlon eine Reihe weiterer beachtenswerter Aspekte gibt. Aber genau die generalstabsmäßige Organisation des eigenen Wettbewerbs ist es u. a., die den Triathlon so interessant und spannend macht. Da häufig auf die Sportordnung der einzelnen Länder verwiesen wird, diese jedoch nicht beigelegt ist, hier die wichtigsten Punkte, deren Nichtbeachtung eine Disqualifikation nach sich ziehen kann.

- Radfahren nur mit Helm.
- Beim Radfahren Startnummer auf dem Rücken tragen.
- Beachtung der Straßenverkehrsordnung, da die Straßen i. d. R. nicht abgesperrt sind.
- Verbot des Windschattenfahrens, also mindestens zehn Meter Abstand zum Vordermann/-frau einhalten.
- Beim Laufen Startnummer vorn tragen.
- Betreuung und Hilfe von außen ist verboten.

Einen Tag vor dem Wettbewerb sind dann folgende Ausrüstungs- und Bekleidungsgegenstände einzupacken. Ein Teil der Ausrüstungsgegenstände richtet sich nach der Witterung und der Wettbewerbsdistanz.

Vor dem Wettbewerb benötigen Sie:

- Startunterlagen.
- Leicht verdauliche Mahlzeit drei Stunden vor Wettbewerbsbeginn.

Zum Schwimmen benötigen Sie:

- Badeanzug, -kappe.
- Schwimmbrille, Ohrenpfropfen, eventuell Handtuch.

Zum Radfahren benötigen Sie:

- Rad ausgestattet mit Luftpumpe, einen Ersatzschlauch, volle Radflasche.
- Energieriegel, die mit Klebestreifen am Rahmen befestigt werden können.
- Helm, Brille, eventuell Radschuhe, eventuell Radhose, Top oder Radtrikot.
- Gummiband mit befestigter Startnummer, eventuell Radhandschuhe.

Zum Laufen benötigen Sie:

- Eingelaufene Schuhe mit Schnellverschluss.
- Eventuell Lauftrikot mit Startnummer vorn, ansonsten wird die Nummer am Gummiband von hinten nach vorn gedreht.
- Eventuell T-Shirt

Nach dem Wettbewerb benötigen Sie:

- Trockene Kleidung, bequeme Schuhe, Duschzeug, Handtuch.
- Getränke und Speisen, die den Wasser- und Mineralstoffverlust sowie den Energieverlust ausgleichen.

Einrichten der Wechselzone am Tag des Triathlons

Jetzt wird es langsam ernst! Manchmal fragen sich kurz vor Beginn des Wettbewerbs nicht nur Einsteigerinnen, sondern auch gestandene Triathletinnen: „Warum muss ich mir das hier heute antun?“ oder: „Muss das denn heute wirklich sein?“ Diese jetzt auftretenden Zweifel sind eigentlich ein Zeichen für die richtige Einstellung. Sicherlich muss „das“ hier heute nicht sein. Sicherlich kann jede Athletin auch ohne den Reiz eines Triathlonwettbewerbs leben, aber Dieses „Aber“ ist es, was die Faszination des Triathlons mit ausmacht. Diese Anspannung vor dem Wettbewerb ist o. k. Mit dem Startschuss sind jedoch alle auftretenden Zweifel plötzlich wie weggefeht. Darum lasst uns in aller Ruhe und mit Sorgfalt an die Einrichtung der Wechselzone herangehen!

Eine ganze Stunde vor Beginn des Triathlons ist folgendes zu bedenken und zu berücksichtigen:

- Das Rad muss einen sicheren Halt in seinem Ständer haben. Auf dem Lenker ist der richtige Platz für den Helm und die Brille.
- Die Radflasche ist gefüllt, richtig zugeedrückt und sitzt richtig in der Halterung.
- Die Ersatzschläuche und Luftpumpe gehören zur festen Ausstattung und sollten sich ständig am Rad befinden. Kontrollieren Sie, ob auch die zwei Mantelabzieher vorhanden sind. Wir wollen finishen, und das kann eventuell auch die Behebung eines Plattfußes erforderlich machen.
- Die Radschuhe sind entweder in das Pedalsystem einzuklinken oder neben das Rad zu legen. Ob im Wettbewerb Socken getragen werden oder nicht, ist einfach Gewohnheitssache.
- Wird ein Radtrikot benötigt, legt man dieses am oder auf dem Rad ab.
- Als Unterlage für die verschiedenen Kleidungsstücke kann ein Handtuch dienen, das eventuell sogar zum Abtrocknen verwendet werden kann.
- Als sehr hilfreich hat sich für den Wechselbereich eine zusammenklappbare Einkaufskiste erwiesen.
- Nach der Rückkehr von der Radstrecke müssen auf jeden Fall die Laufschuhe und bei hohen Temperaturen eine Laufmütze bereitliegen. Evtl. noch ein leichtes Lauftrikot sowie eine Laufhose.
- Für kühle Witterungsverhältnisse sollte lieber eine Windjacke oder ein T-Shirt mehr bereitgelegt werden.

Wichtige Tipps für das Rennen:

1. 15 Minuten vor dem Start nochmals den Wechselplatz aufsuchen und kontrollieren, ob alles richtig bereitliegt.
2. Beim Schwimmen mit den anderen Teilnehmern in der Bahn kurz absprechen, in welcher Reihenfolge los geschwommen wird (erspart unnötige Positionskämpfe).
3. Achtung, der Wettbewerb ist nicht nach 200 m Schwimmen beendet!
4. Also, mit ruhigen und kräftigen Zügen beginnen!
5. Beim Radfahren regelmäßig trinken und möglichst 90 Umdrehungen pro Minute treten. Auf dem letzten Kilometer etwas Fahrt herausnehmen und locker ins Ziel kurbeln. Radhelm erst beim Abstellen des Rades öffnen.
6. 5 km laufen ist nicht mehr sehr weit. Dafür ziehen wir daheim nicht mal die Laufschuhe an! Versuchen Sie, Ihren eigenen Rhythmus zu laufen und richten Sie sich nicht nach anderen. Auch die letzte Disziplin soll Spaß machen! Sie kommen dem Ziel immer näher! Sie schaffen es, Sie sind eine Triathletin, ein Mensch mit „Kern“.
7. Genießen Sie die letzten 500 Meter besonders intensiv.
8. Sie können stolz auf sich sein!
9. **Gratulation zum Triathlonfinisher!**