

# Werte im Triathlon

## Ziele



Setze dir Ziele, für die es sich lohnt, hart und diszipliniert zu trainieren! Entwickle eine positive Trainingseinstellung und sei fleißig!  
Gib dich niemals auf!

## Respekt



Begegne deinen Trainern und den anderen Athleten mit Respekt. Erkenne die Leistungen eines Jeden an, egal ob Bundesligastarter, Deutscher Meister, Ironman oder Jedermann!

## Fairness / Ehrlichkeit



Verhalte dich vorbildlich fair und sportlich gegenüber dir selbst und gegenüber deinen Gegnern!

## Verantwortung



Sei verantwortlich gegenüber deinem Körper und überfordere dich nicht!

## Hilfsbereitschaft



Triathlon wirkt zwar zunächst wie Einzelsport, unterstütze dennoch wo auch immer deine Hilfe gebraucht wird! Gebe deine Erfahrungen an Jüngere weiter!

## Integration



Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden!  
Schließe niemanden aus!

### Verlieren können



Gratuliere deinem Gegner, wenn er besser war als du!

### Bescheidenheit



Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung!  
Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast!

### Pause



Leg auch mal die Beine hoch und nimm an einem Leben außerhalb des Sports teil!  
Kümmere dich um deine Familie und deine Freunde!

### Freundschaft



Achte all diese Werte und alle Menschen!  
Dann wirst du im Triathlon unweigerlich Freunde finden!