

Kleines triathletisches Regelwerk für den Einsteiger

Für viele ist der Schülertriathlon der erste Schritt in den Ausdauersport. Auch im Triathlon gibt es natürlich regeln. Hier sind ein die wichtigsten aufgeführt.

Die zehn wichtigsten Regeln, um den ersten Triathlon erfolgreich zu absolvieren, in aller Kürze.

1. Oberster Grundsatz im Triathlon ist die sportliche Fairness
2. Die Schwimmstrecke ist ohne Hilfsmittel (z.B. Flossen, Handschuhe, Socken, Paddels Schnorchel, etc.) zu bewältigen. Schwimmbrillen sind erlaubt.
3. Fahrrad und Helm müssen sich in technisch einwandfreiem Zustand befinden. Dies wird beim Check-in von den Wettkampfrichtern überprüft. Rennräder sind beim Schülertriathlon nicht erlaubt.
4. Beim Radfahren und Laufen ist Oberkörperbekleidung zu tragen. Die Startnummer muss sichtbar angebracht werden. Bei unserem Schülertriathlon reicht es, wenn sie vorne zu sehen ist. Bei einem normalen Triathlon muss sie auf dem Rad hinten und beim Laufen vorne getragen werden.
5. Das Aufsteigen aufs Rad ist erst nach Verlassen der Wechselzone erlaubt. Nach dem Radfahren muss vor dem Eingang in die Wechselzone wieder abgestiegen werden (beides meist durch Bodenmarkierung gekennzeichnet). Der Helm ist vom Aufnehmen bis zum Abstellen des Rades in der Wechselzone geschlossen zu tragen.
6. Bei den meisten Triathlonveranstaltungen ist das Windschattenfahren verboten.
7. Es ist verboten, sich beim Radfahren oder Laufen begleiten zu lassen. Auch die Benutzung von MP3-Playern, Smartphones, etc. ist im Rennen nicht gestattet.
8. Verpflegung vom Veranstalter und private Verpflegung dürfen vom Athleten nur im Bereich der offiziell dafür vorgesehenen Zonen aufgenommen werden. Bei Volks-, Sprint- und Kurz-Distanz-Rennen ist das Anreichen privater Verpflegung verboten.
9. Den Anweisungen der Wettkampfleitung und der Wettkampfrichter ist Folge zu leisten.
10. Verstöße gegen die Wettkampfregele werden mit farbigen Karten angezeigt (Gelb = Verwarnung, Blau= Zeitstrafe, Rot = Disqualifikation). Nach drei Strafkarten folgt automatisch die Disqualifikation des Athleten. Dies entfällt beim Schülertriathlon.

Falls am Wettkampftag weitere Fragen aufkommen sollten, stehen die Kampfrichter/Helfer als kompetente Ansprechpartner gerne zur Verfügung.

Hier die Altersklassen, in denen auch geehrt wird. Achtung: es kann in unterschiedlichen Startgruppen gestartet werden. Weiblich und männlich getrennt!

Schüler D 6 / 7 Jahre
Schüler C 8 / 9 Jahre
Schüler B 10 / 11 Jahre
Schüler A 12 / 13 Jahre

Jugend B 14 / 15 Jahre
Jugend A 16 / 17 Jahre



Sport-Club Itzehoe Triathlon