



Tipps zum erfolgreichen Finish beim Schülertriathlon

Vorbereitung zu Hause

- Checke dein Rad. Vor allem Bremsen, Lenkung und Reifen (Luftdruck und Splitter)
- Keine extras am Rad mitschleppen (Schlösser; Körbe etc.)
- Beim Triathlon ist die Tasche wie folgt gepackt: Fahrradhelm, Badehose/Anzug; Schwimmbrille; T-Shirt für den Wettkampf oder spezielle Triathlon Kleidung; Laufschuhe für den Wettkampf; weiteres paar Schuhe zum einlaufen. Zwei Handtücher (Wechselzone klein; duschen kuschelig); wettergerechte Kleidung für davor und danach

Wettkampftag

- sei pünktlich vor Ort, damit du dir noch alles anschauen kannst. Befestige deine Startnummer am Startnummernband oder an dem T-Shirt, was du im Wettkampf trägst.
- Du wirst zu deinem Wettkampf und zum Einchecken in die Wechselzone aufgerufen. Du bekommst hier durch Helfer alles erklärt. **Deine Eltern bzw. dein/e Lehrerin darf nicht in die Wechselzone.** Hier warten ganz viele Helfer auf dich, die dir gerne helfen. Du richtest dir deinen Platz ein: Rad hinstellen, Schuhe und Helm dazu. Eventuell ein Handtuch zum abtrocknen. In der Wechselzone findet kurz vor dem Start die Wettkampfbesprechung an. Hier werden noch mal die Regeln und die Wege besprochen.
- Wettkampfablauf: dein Fahrrad bewegst du nur mit geschlossenem Helm!! Das Fahrrad wird bis zum Ende der Wechselzone geschoben und erst dann losgefahren. Auf der Radstrecke sind keine Autos, dennoch aber rechts fahren und nur zum Überholen nach links fahren. Es kommen euch Sportler entgegen! Nach dem Radfahren bis zu den Helfern schieben, die euch die Räder abnehmen bzw. das Rad selbstständig abstellen. Dann den Helm abnehmen.
- Nach dem Wettkampf zügig dein Rad aus der Wechselzone abholen und gucken, ob du alles wiederbekommen hast (Handtuch/Brille).
- Hier noch die wichtigsten Regeln:
 - *Fahrrad und Helm müssen sich in technisch einwandfreiem Zustand befinden.*
 - *Beim Radfahren und Laufen ist Oberkörperbekleidung zu tragen.*
 - *Bei unserem Schülertriathlon ist das Windschattenfahren verboten. Du musst also Abstand zum Fahrrad vor dir haben oder zügig überholen.*
 - *Den Anweisungen der Wettkampfrichter und Helfer ist Folge zu leisten.*
 - *Oberster Grundsatz im Triathlon ist die sportliche Fairness*

Viel Spaß und Erfolg

Eure SCI Triathleten



Sport-Club Itzehoe Triathlon