

Trikids beim BSV „Friesen 1895“ e.V.



Ein Leitfaden für Nachwuchssportlerinnen und -sportler und Eltern

Vorwort

Der BSV Friesen ist einer der größten Schwimm- und Triathlonvereine Berlins. Durch die enge Zusammenarbeit zwischen dem Triathlon- und dem Schwimmressort findet ihr bei uns optimale Voraussetzungen, den Sport Triathlon zu betreiben.

Wir haben das Ziel, uns mit unseren Trikids als feste Größe in der Berliner Triathlon-Szene zu etablieren, wir nehmen an Berliner Meisterschaften teil und sind zahlreich bei Wettkämpfen des Berliner Schülercups in der Hauptstadt und im Brandenburger Umland vertreten.

Bei uns entscheidet ihr selbst, ob ihr den Sport als Hobby oder als Leistungssport betreiben möchtet. Mit unserem Cheftrainer, Georg Opitz, der gleichzeitig Verbandstrainer der Berliner Triathlon Union ist, ermöglichen wir unseren talentiertesten Sportlerinnen und Sportlern, sich für den Landeskader zu empfehlen und an überregionalen und nationalen Wettkämpfen teilzunehmen.

Seit mehreren Jahren beteiligen wir uns am Team Berlin Triathlon, welches in der 1. Triathlon-Bundesliga, der 2. Triathlon-Bundesliga Nord sowie in der Regionalliga Ost an den Start geht, und möchten damit Perspektiven für unseren Triathlon-Nachwuchs schaffen, auch im Erwachsenenalter weiterhin im Sport aktiv zu bleiben.

Mit diesem Leitfaden möchten wir euch und euren Eltern den Triathlon-Sport näher bringen, euch einen Überblick über die notwendige Grundausstattung und unsere Trainingsangebote verschaffen und euch einen Einblick in den Ablauf eines Triathlon-Wettkampfs geben.

Solltet ihr bereits bei unseren Trikids aktiv sein, dann nutzt diesen Leitfaden gern als Checkliste vor euren Wettkämpfen.

Grundausrüstung

Basics

Für den Anfang benötigt ihr eigentlich nicht viel: einen Badeanzug bzw. eine Badehose und eine Schwimmbrille für das Schwimmtraining, Sportsachen und gute Laufschuhe für das Lauftraining, ein verkehrssicheres Fahrrad und einen Fahrradhelm für das Radtraining.

Für die Teilnahme an Wettkämpfen benötigt ihr ein Startnummernband und wir empfehlen zusätzlich noch ein spezielles Schnürsystem für eure Laufschuhe, so dass ihr beim Wechsel möglichst wenig Zeit verliert.

Triathlon-Anzug

Im Wettkampf wird ein spezieller Triathlon-Einteiler (auch Trisuit genannt) getragen. Mit diesem Einteiler könnt ihr schwimmen, Rad fahren und laufen, ohne dass ihr euch zwischendurch umziehen müsst.

Der Einteiler ist aus einem schnelltrocknenden Material und hat einen speziellen Einsatz, den ihr vielleicht von Fahrradhosen kennt.

Wir haben im Verein mehrere Einteiler in verschiedenen Größen im Bestand, die ihr euch (natürlich je nach Verfügbarkeit) für einzelne Wettkämpfe oder eine gesamte Saison kostenlos ausleihen könnt.



Fahrrad



Für den Anfang und generell für den Freizeitbereich reicht in der Regel ein einfaches Stadtrad oder Mountainbike aus.

Sofern ihr den Sport leistungsorientiert betreiben möchtet, solltet ihr spätestens ab der Altersklasse Schüler A (also ab ca. 12 Jahren) auf ein Rennrad wechseln. Wenn ihr den Kauf eines Rennrads plant, sprecht bitte vorher eure Trainer an. Diese können euch wertvolle Tipps geben, was ihr beim Kauf unbedingt beachten solltet.

Gute gebrauchte Rennräder bekommt man im Internet ab ca. 400€, neue Rennräder kosten mindestens das Doppelte, wobei je nach Material und Ausstattung die Preisskala nach oben offen ist.

Training

Schwimmen

Im Rahmen unserer Zusammenarbeit mit dem Schwimmressort haben unsere Trikids die Möglichkeit, in einer festen Schwimmgruppe zu trainieren. Je nach Leistungsfähigkeit ist ein Training in der Wettkampfmannschaft (bis zu 6 Trainingseinheiten) oder in einer der Breitensportgruppen (2 Trainingseinheiten) möglich.

Sofern ihr bereits in einer der Schwimmgruppen aktiv seid, könnt ihr unser Training im Triathlon-Ressort als zusätzliches Angebot nutzen und müsst eure Schwimmgruppe nicht wechseln. Schnuppert doch gern mal beim Lauftraining rein!

Zusätzlich zum Schwimmtraining im Schwimmressort bieten wir noch bis zu 2 weitere Wassereinheiten an, welche sich hauptsächlich an die Kinder des Breitensports richten und in denen insbesondere an der Kraul-Technik gearbeitet wird.

Das Training findet in der Schwimmhalle im Ankogelweg in Berlin-Mariendorf statt.

Radfahren

Das Radtraining findet immer sonntags im südlichen Brandenburger Umland statt. Im Frühjahr/Sommer trainieren wir mit dem Rennrad, im Herbst/Winter geht es mit dem Mountainbike durchs Gelände. Sofern ihr noch kein Rennrad besitzt, bieten wir ab dem Frühjahr regelmäßig auch ein Radtraining an, welches mit einem Stadtrad oder Mountainbike absolviert werden kann.



Falls das Winterwetter eine Ausfahrt in den Wald nicht möglich macht, führen wir stattdessen ein Athletiktraining in der Turnhalle in der Götzstraße in Berlin-Tempelhof durch.

Laufen

Wir bieten ganzjährig 2 Laufeinheiten pro Woche an. Unsere Laufstrecken befinden sich rund um den Britzer Garten sowie um die Adlermühle, unserem Vereinsheim in Berlin-Mariendorf. Im Sommer geht es auch auf die Laufbahn des Georg-Büchner-Gymnasiums.

Insbesondere in den Sommermonaten bieten sich für unsere älteren und erfahrenen Trikids Möglichkeiten, gemeinsam mit unseren erwachsenen Triathlet*innen zu trainieren.

Altersklassen und altersspezifische Regelungen

Bei Triathlon-Wettkämpfen werden immer 2 Jahrgänge in einer **Altersklasse** zusammengefasst. Hierbei gilt das **Alter**, welches im jeweiligen Kalenderjahr erreicht wird.

Für jede Altersklasse gibt es eine **maximale Streckenlänge**, die absolviert werden darf.

Außerdem gibt es beim Radfahren Einschränkungen bezüglich der maximalen Übersetzung, die durch die Gangschaltung erreicht werden darf. Diese wird gemessen anhand der **maximalen Ablaumlänge**, die erreicht wird, wenn die Kurbel einmal komplett herumgedreht wird.

Ihr könnt die maximale Ablaumlänge eures Fahrrades selbst messen. Hierfür benötigt ihr nur euer Fahrrad und ein Maßband. Ihr stellt den höchstmöglichen Gang ein und dreht die Kurbel so, dass ein Pedal auf dem höchstmöglichen Punkt ist. Dann stellt das Fahrrad rückwärts an den Beginn des Maßbandes. Die Pedale sind hierbei genau auf Höhe des „Nullpunktes“ des Maßbandes. Ihr schiebt nun das Fahrrad rückwärts entlang des Maßbandes so weit, bis die Kurbel eine ganze Umdrehung absolviert hat und das Pedal wieder am höchsten Punkt ist. Dort stoppt ihr das Fahrrad und lest die gefahrene Strecke ab.

Sollte die maximale Ablaumlänge größer sein, als für eure Altersklasse erlaubt (das wird sie bei modernen Gangschaltungen fast immer sein), dann kann man einige Gänge mit wenigen Handgriffen sperren. Wie das funktioniert, zeigen euch bzw. euren Eltern gern unsere Trainer.

Nicht erlaubt ist ein Sperren der Gänge bei Deutschen Meisterschaften. Hier muss bei den Rädern eine Schaltung verbaut sein, die ohne nachträgliche Eingriffe die maximale Ablaumlänge nicht überschreitet. Auch hier wendet euch gern an eure Trainer.

Altersklasse	Alter	Maximale Streckenlänge (Triathlon) Schwimmen – Radfahren – Laufen	Maximale Ablaumlänge
Schüler D	6 – 7 Jahre	50 m – 1 km – 200 m	5,66 m
Schüler C	8 – 9 Jahre	100 m – 2,5 km – 400 m	5,66 m
Schüler B	10 – 11 Jahre	200 m – 5 km – 1 km	5,66 m
Schüler A	12 – 13 Jahre	400 m – 10 km – 2,5 km (Supersprint)	5,66 m
Jugend B	14 – 15 Jahre	400 m – 10 km – 2,5 km (Supersprint)	6,10 m
Jugend A	16 – 17 Jahre	750 m – 20 km – 5 km (Sprint)	
Junioren	18 – 19 Jahre	1,5 km – 40 km – 10 km (Olympisch *)	

*) Die Beschränkungen bei den Junioren gelten nur für Jugendliche, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben.

Ablauf des Wettkampfes und kleine Regelkunde

Bei Wettkämpfen gibt es eine Vielzahl von Regelungen, die alle in der [Sportordnung der Deutschen Triathlon Union](#) aufgeführt sind. Die wichtigsten Regeln und den Ablauf eines Wettkampfes von der Anmeldung bis zur Siegerehrung wollen wir euch hier erklären. Aber keine Angst, das alles trainieren wir natürlich intensiv mit euch, bevor es zum Wettkampf geht.

Anmeldung zu Wettkämpfen

Die Anmeldung erfolgt in der Regel durch die Eltern über die in der Ausschreibung genannten Zeitnahme-Portale im Internet. Die Links zu den Zeitnahme-Portalen werden für alle Wettkämpfe in Berlin und im Umland rechtzeitig bekanntgegeben.

Diese und weitere Wettkämpfe findet ihr auch im [Kalender der Deutschen Triathlon Union](#).

Bitte informiert eure Trainer, bei welchen Wettkämpfen ihr starten möchtet, so dass eine gezielte Wettkampfvorbereitung und bei Berliner Wettkämpfen eine Wettkampfbetreuung gewährleistet werden kann.

Bei Deutschen Meisterschaften und Wettkämpfen im Rahmen des DTU-Jugendcups ist eine Meldung durch die Eltern nicht möglich. Sofern ihr Ambitionen habt, Wettkämpfe auf nationaler Ebene zu bestreiten, sprecht bitte rechtzeitig mit unserem Chef- und Landestrainer Georg Opitz.

Ab der Altersklasse Jugend B (14 Jahre) wird für manche Wettkampf- und Wertungsformate ein Startpass benötigt. Bitte sprecht auch hier Georg Opitz an.



Wettkampfvorbereitung

Plant bei der Anreise zum Wettkampfort ausreichend Zeit ein. Je früher ihr dort eintrefft, desto mehr Zeit bleibt euch zur Orientierung und Abholung der Startunterlagen, zur Besichtigung der Wettkampfstrecke und zur Vorbereitung eures Fahrrades. Sofern noch keine anderen Wettkämpfe stattfinden, ist es in der Regel möglich, die Fahrradstrecke abzufahren.

Die Anreise zu den Wettkämpfen erfolgt eigenständig. Bei Wettkämpfen außerhalb Berlins haben wir gute Erfahrungen mit Fahrgemeinschaften gemacht.

Achtet bitte sorgfältig darauf, alle notwendigen Utensilien dabei zu haben, insbesondere

- Triathlon-Einteiler
- Schwimmbrille (evtl. eine zweite Brille als Ersatz)
- Badekappe (wird manchmal vom Veranstalter gestellt)
- Fahrrad (mit aufgepumpten Reifen und einem Ersatzschlauch)
- Fahrradhelm
- Startnummernband (evtl. ein zweites Band als Ersatz)
- Lauf- und ggf. Fahrradschuhe
- ein weiteres Paar Schuhe, welches ihr nach dem Einchecken bis vor dem Wettkampf tragt, wenn eure Lafschuhe schon in der Wechselzone stehen
- Sonnenschutz
- Ausreichend Verpflegung und Getränke
- Handtuch
- Warme Sachen für vor und nach dem Wettkampf, ggf. Mütze

In den Startunterlagen befindet sich die Startnummer. Diese wird am Startnummernband befestigt. In der Regel befinden sich in den Unterlagen mehrere Aufkleber. Einer der Aufkleber wird am Fahrradrahmen (auf der linken Seite!), evtl. weitere Aufkleber am Helm befestigt. Dies wird meistens noch einmal in den Startunterlagen oder in der Ausschreibung erklärt.

In den Startunterlagen findet ihr auch den Transponder. Dieser dient der Zeitnahme. Mittels Transponder werden die Zwischenzeiten und die Zeit im Ziel erfasst und digital von der beauftragten Zeitnahmefirma verarbeitet. In den meisten Fällen wird der Transponder mit einem mitgelieferten Neoprenband über dem Knöchel befestigt. Hier empfiehlt es sich, den Transponder am linken Bein zu tragen, um somit ein Verheddern in der Fahrradkette zu vermeiden. Die Zeitnahme erfolgt automatisch, wenn ihr über die ausgelegten Zeitnahmematten lauft.

Manchmal wird der Transponder am Handgelenk wie eine Uhr getragen. Bei der Zeitmessung müsst ihr dann aktiv mit dem Handgelenk an einem Terminal die Zeitnahme auslösen. Diese Terminals stehen meistens am rechten Rand der Strecke bzw. im Ziel rechts, so dass ihr den Transponder am rechten Handgelenk tragen solltet.

Einchecken

Das Einchecken findet am Eingang zur Wechselzone statt. Die genauen Zeiten, ab wann das Einchecken für euren Wettkampf möglich ist, könnt ihr der Ausschreibung entnehmen.

Auch hier gilt: je früher ihr eincheckt, desto mehr Zeit habt ihr zum Einrichten der Wechselzone und - sofern notwendig - zur Behebung von Mängeln am Fahrrad oder am Fahrradhelm.

Die Kampfrichter*innen überprüfen, ob euer Fahrrad verkehrssicher ist, ob alle möglicherweise gefährdenden Anbauten (z.B. Hörnchenlenker oder Fahrradständer) abmontiert wurden, ob alle Aufkleber richtig verklebt wurden und ob euer Fahrradhelm intakt und richtig eingestellt ist.

Hier wird auch gemessen, ob euer Fahrrad den altersspezifischen Anforderungen an die maximale Ablaflänge entspricht.



Ihr stellt euch also in die Schlange vor dem Einchecken mit

- eurem Fahrrad, welches ihr bereits vor der Anreise noch einmal auf mögliche Defekte hin gecheckt habt
- eurem Transponder am Fuß- bzw. Handgelenk, so könnt ihr ihn später nicht vergessen anzulegen
- mit eurem Fahrradhelm auf dem Kopf mit geschlossenem Kinnriemen
- eurer Startnummer am Startnummernband
- eurem Rucksack mit allen notwendigen Utensilien, die ihr für die Wechselzone benötigt

Wenn die Kampfrichter*innen euch nicht in die Wechselzone lassen, sucht ihr bitte sofort einen der Trainer und schildert ihm das Problem. Die meisten technischen Mängel können schnell behoben werden.

Einrichten der Wechselzone

Sobald ihr den CheckIn absolviert habt, geht es an das Einrichten der Wechselzone. Die Wechselzone ist der Ort, an dem das Material für die nächste Disziplin auf euch wartet, an dem ihr euch auf das Radfahren und das Laufen vorbereitet. In der Wechselzone darf zu keiner Zeit – also weder beim Ein- und Auschecken noch während des Wettkampfes - mit dem Rad gefahren werden! Das Rad wird immer geschoben.

In der Wechselzone sind weder Trainer noch Eltern erlaubt. Nur bei den ganz kleinen Kindern wird manchmal eine Ausnahme gemacht. Sofern ihr euch unsicher seid, schaut nach, wie andere Sportler*innen ihre Wechselzone eingerichtet haben und fragt eure erfahrenen Teammitglieder. Diese helfen euch sicherlich gern.



Meistens handelt es sich bei der Wechselzone um einen Parkplatz oder einen Sportplatz, auf dem mehrere Reihen an Fahrradständern aufgestellt werden. Manche Wechselzonen sind durchnummeriert. Das heißt, dass ihr euer Fahrrad an einem ganz bestimmten Ort abstellen müsst. Die Nummer eures Wechselplatzes entspricht hierbei eurer Startnummer.

Andere Wechselzonen weisen spezielle Bereiche für die verschiedenen Altersklassen bzw. Wettkampfformate aus, in denen ihr euren Wechselplatz frei wählen dürft. Achtet darauf, dass ihr euer Fahrrad schnell wiederfindet, wenn ihr aus dem Wasser kommt.

Eine Markierung des Wechselplatzes ist nicht erlaubt, ihr könnt aber gern das vorhandene Gelände zur Hilfe nehmen, indem ihr euch den Standort des Fahrrads mit Hilfe von Bäumen, Verkehrsschildern oder ähnlichem merkt.

Der Standort des Wechselplatzes kann auch Vor- oder Nachteile im Wettkampf bringen. Orientiert euch am Standort der Ein- und Ausfahrt der Wechselzone. Je kürzer der Weg ist, den ihr das Fahrrad schieben müsst und je weniger Hindernisse euch dort begegnen, desto besser.

Wenn ihr euren (perfekten) Wechselplatz gefunden habt, stellt ihr euer Fahrrad in den Ständer. Richtet das Fahrrad so aus, dass ihr beim Wechsel gleich in die richtige Richtung lauft und möglichst viel Platz habt, das Fahrrad aus dem Ständer zu bewegen.

Sofern in der Wechselzone keine Fahrradständer, sondern horizontale Stangen aufgestellt wurden, werden die Fahrräder mit dem Sattel rückwärts oder den Handbremsen vorwärts in die Stange eingehängt. Schaut euch um, wie die anderen Sportler*innen das machen und probiert generell immer aus, wie ihr das Fahrrad schnellstmöglich aus dem Ständer bewegt und wie ihr es nach dem Radfahren dort wieder abstellen könnt.

Neben das Fahrrad legt ihr eure Startnummer bereit, so dass ihr nur noch reinschlüpfen müsst. Das gleiche gilt für eure Laufschuhe, welche ihr weit genug öffnen solltet, um keine Zeit beim Anziehen zu verlieren.

Euren Fahrradhelm legt ihr ebenfalls geöffnet neben das Fahrrad. Bei manchen Wettkämpfen wird verlangt, den Helm am Rad zu befestigen. Achtet auf das, was die Kamprichter*innen euch sagen und fragt ggf. nach.

Wenn ihr euch sicher seid, alle Utensilien an den richtigen Platz gelegt zu haben, nehmt ihr alles überflüssige Gepäck wieder mit und verlasst die Wechselzone nur über die gekennzeichneten Ein- und Ausgänge.

Jetzt könnt ihr euch in Ruhe umziehen und aufwärmen. Achtet darauf, wo ihr eure Schwimmbrille und eure Badekappe verstaut habt. Sonst wird es vor dem Schwimmstart hektisch.



Wettkampfbesprechung

Kurz vor dem Wettkampf findet die Wettkampfbesprechung statt. Den Beginn und den Ort der Wettkampfbesprechung könnt ihr der Ausschreibung entnehmen. Hier werden noch einmal der Ablauf des Wettkampfes besprochen, die zu absolvierenden Teilstrecken erläutert und Besonderheiten erklärt.



Schwimmen



Jetzt geht es endlich los. Seid bitte rechtzeitig mit Badekappe und Schwimmbrille und natürlich in eurem Einteiler am Schwimmstart.

Meistens ist ein kurzes Einschwimmen im Wettkampfbecken bzw. in Ufernähe des Wettkampfsees erlaubt.

Sofern das Schwimmen in der Halle stattfindet, findet der Start aus dem Wasser heraus statt. Ihr haltet euch mit einer Hand am Beckenrand fest und stoßt euch nach dem Startsignal kräftig ab.

Beim Schwimmen im See erfolgt der Start entweder vom Ufer aus, in dem ihr nach dem Startsignal ins Wasser lauft oder es erfolgt ein Wasserstart, bei dem zunächst alle Sportler*innen zu einer Startleine schwimmen und dann nach dem Startsignal von dieser Leine aus starten.

Die Schwimmart ist beim Triathlon nicht vorgeschrieben. Am schnellsten seid ihr natürlich im Kraulstil. Solltet ihr diesen noch nicht beherrschen oder während des Schwimmens müde werden, könnt ihr natürlich auf den Bruststil wechseln.



Im Schwimmbecken sind meistens Bahnen zu schwimmen, wobei nach jeder Bahn die Wand berührt werden muss. Im Freiwasser handelt es sich meistens um einen Dreieckskurs, der durch mehrere Bojen markiert ist.

Nach dem Schwimmen verlasst ihr das Wettkampfbecken oder den See am vorgesehenen Ausgang und lauft über die ausgelegte Zeitnahmematte in Richtung Wechselzone.

Wechsel Schwimmen - Radfahren



Jetzt beginnt die sogenannte vierte Disziplin, denn beim Wechseln kann man genauso viel richtig oder falsch machen wie in den (anderen) drei Wettkampfdisziplinen.

Bereits auf dem Weg in die Wechselzone könnt ihr eure Brille und Badekappe abnehmen. Solltet ihr später mal mit einem Neoprenanzug an einem Wettkampf teilnehmen, so kann dieser bereits auf dem Weg in die Wechselzone bis zur Hüfte heruntergezogen werden.

Bei Kinderwettkämpfen ist ein Neoprenanzug in der Regel nicht notwendig, da das Wasser ohnehin eine Mindesttemperatur aufweisen muss, um für den Wettkampf freigegeben zu werden.

Erinnert euch während des Laufens noch einmal an die Position eures Wechselplatzes, die ihr euch beim Einchecken gemerkt habt.

Wenn ihr dort angekommen seid, empfiehlt sich folgende Reihenfolge:

- Badekappe und Schwimmbrille ablegen (Sofern der Veranstalter in der Wechselzone Wechselboxen aufgestellt hat, sind alle Utensilien nach deren Gebrauch in die Box zu legen)
- Startnummernband anlegen, die Startnummer zeigt beim Fahrradfahren nach hinten
- Schuhe anziehen (bei kurzen Distanzen immer ohne Socken)
- Helm aufsetzen und verschließen!

Erst jetzt dürft ihr euer Fahrrad anfassen. Ihr nehmt das Fahrrad und schiebt es aus der Wechselzone in Richtung Radstrecke.

Ab der Altersklasse Schüler A / Jugend B können erfahrenere Sportler*innen auf Klickpedale mit eingehängten Fahrradschuhen wechseln. Hier werden die Laufschuhe erst nach dem Radfahren angezogen. Der Wechsel in die Radschuhe erfolgt erst nach dem Aufsteigen auf das Rad.

Diesen Wechsel werden eure Trainer mit euch intensiv üben, bevor ihr ihn das erste Mal im Wettkampf praktiziert.



Radfahren

Der Beginn der Radstrecke ist mit einer Linie markiert. Ihr dürft erst auf euer Rad aufsteigen, wenn ihr diese Linie überquert habt.

Merkt euch die Linie für eure Rückkehr in die Wechselzone. Ihr müsst dann nämlich vom Rad abgestiegen sein, bevor ihr die Linie wieder in Richtung Wechselzone überquert.

Beim Radfahren gibt es einige wichtige Regeln, welche ihr beachten müsst. Hier drohen die meisten Strafen (Zeitstrafen oder Disqualifikation):

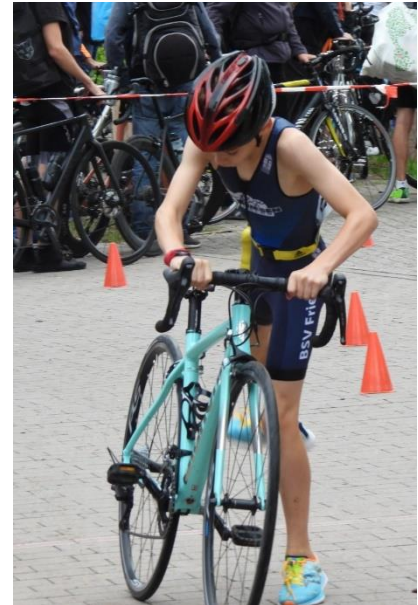


Gefahren wird immer rechts, überholt wird immer links.

Wenn ein Windschattenverbot besteht (siehe Ausschreibung), sind zwischen den Fahrrädern 12m Abstand zu wahren. Das heißt, man darf zwar überholen, muss nach Vollendung des Überholvorgangs jedoch den erforderlichen Mindestabstand gleich wieder herstellen.

Sofern mehrere Runden gefahren werden müssen, zählt bitte genau mit, wie viele Runden ihr noch fahren müsst!

Wie bereits erwähnt, steigt ihr bei der Rückkehr in die Wechselzone vor der Linie wieder ab und schiebt euer Fahrrad zu eurem Wechselplatz.



Wechsel Radfahren - Laufen



Ihr stellt das Fahrrad an eurem Wechselplatz ab bzw. hängt es wieder in die Stange ein. Erst jetzt dürft ihr den Helm abnehmen und am Wechselplatz (ggf. in der Wechselbox) ablegen!

Ihr dreht die Startnummer nach vorn und lauft in Richtung Laufstrecke.

Sofern ihr mit Klickpedalen und Fahrradschuhen unterwegs seid, schlüpft ihr bereits vor dem Radabstieg aus den Schuhen, lauft barfuß durch die Wechselzone und zieht euch am Wechselplatz die Laufschuhe an.

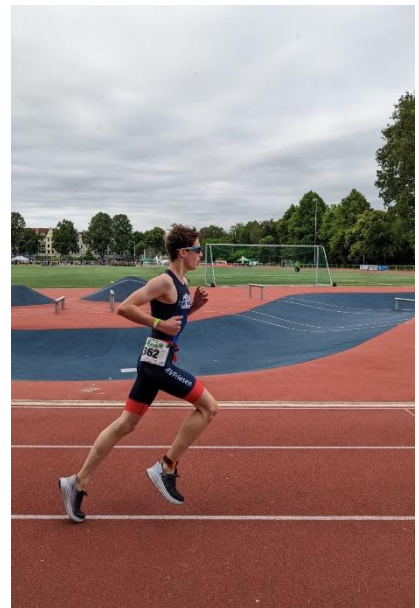
Laufen

Bei Kinder- und Jugendwettkämpfen ist das Tragen von Laufschuhen vorgeschrieben!

Ihr lauft die vorgesehene Laufstrecke ab und achtet auch hier darauf, ob ihr alle zu laufenden Runden absolviert habt, bevor ihr das Ziel ansteuert und euch als „Finisher“ feiern lassen könnt.

Nach dem Zieleinlauf gebt ihr euren Transponder bei den Helfer*innen ab. Diese werden euch vermutlich gleich darauf hinweisen.

Im Ziel gibt es in der Regel einen Verpflegungsstand, an dem ihr euch mit Kuchen und Obst sowie mit Getränken versorgen könnt. Bei manchen Wettkämpfen erhaltet ihr dort eine Finisher-Medaille, manchmal sogar ein kleines Geschenk.



Auschecken und Siegerehrung

Nach dem Wettkampf könnt ihr euer Fahrrad und sonstigen Utensilien aus der Wechselzone holen. Dieser Vorgang nennt sich Auschecken. Die genauen Zeiten, in denen das Fahrrad ausgecheckt werden kann, stehen in der Ausschreibung.

Für das Auschecken benötigt ihr eure Startnummer. Die Helfer*innen können somit abgleichen, ob eure Nummer mit der auf dem Fahrradaufkleber übereinstimmt.

Schaut bitte vor dem Auschecken mal auf den Zeitplan, wann die Siegerehrung stattfinden soll. Es wäre ja ärgerlich, diese zu verpassen.

Ansprechpartner

Ihr habt noch weitere Fragen oder wollt mal in den Triathlon-Sport reinschnuppern? Ihr interessiert euch für eine Aufnahme in den Verein? Oder ihr seid schon im Verein und wollt ergänzend zum Schwimmtraining am Lauftraining teilnehmen?

Dann scheut euch nicht, uns zu kontaktieren!

Cheftrainer Triathlon und BTU-Verbandstrainer:

Georg Opitz

Email: g.opitz@bsv-friesen.de

Fachwart Trikids:

Andreas Eiswirth

Email: a.eiswirth@bsv-friesen.de

Zu allen Fragen rund um die Mitgliedschaft:

Berliner Schwimmverein "Friesen 1895" e.V.

Buchsteinweg 32-34

12107 Berlin

Tel: 030 / 741 77 70

Fax: 030 / 761 04 472

Geschäftszeiten:

Di & Do: 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Email: info@bsv-friesen.de

Internet: www.bsv-friesen.de

Stand des Leitfadens: 02/2023

Fotos: Familie Glieneke und Familie Eiswirth