

Mein erster Triathlon/Duathlon



Bevor ein Triathlon/Duathlon ins Auge gefasst wird, sollte der aktuelle Trainingszustand (und Gesundheitszustand!!!) der Anstrengung entsprechen! Eine seriöse Vorbereitung ist wichtig! Die angebotenen "Schnupper"- bzw. Sprintdistanzen (bis 750m/20km/5km) sollten ohne großen Aufwand zu bewältigen sein.

1. Vor dem Start: Frühzeitiges leichtes kohlenhydratreiches **Frühstück**, 2-3 Stunden vor dem Wettkampf. Für den Bewerb/vor dem Start Getränk und eventuell Banane oder Riegel bereithalten. Besonders bei großer Hitze auf eine gute Hydrierung achten! Wasser ist ok, doch nicht vergessen, leicht **SALZEN!** (etwa 0,5 – 1,0 g NaCl/Liter)

2. früh genug vor dem Start erscheinen, es entsteht keine Hektik - alles kann in Ruhe erledigt werden

3. Wechselzone einrichten, Radnummer am Rad befestigen, Helmnummer am Helm, Startnummer am Gummiband oder mit Sicherheitsnadeln am Dress. Die Startnummer muss am Ende immer in "VOLLER GRÖSSE auf der Brust" sichtbar sein! Das internationale Reglement verzichtet daher auf Startnummern beim Schwimmen/Radfahren!

Schuhe geöffnet bereit stellen, Schnellverschlüsse benutzen. Helm und Brille bereit legen. Alle Ausrüstung in die Körbe, so vom Veranstalter bereitgestellt. Brille, Helm dürfen dann am Rad sein.

4. Wo steht mein Rad genau einprägen! Die Regel verbieten das Anbringen eigener Anhaltspunkte (Fahnen, Taschen, Farbmarkierungen etc), Weg aus dem Wasser anschauen, wo komme ich raus - wo muß ich hin? Bzw. wie komme ich nach dem ersten Lauf im Duathlon in die Wechselzone. Ist sie offen, sind weite Wege mit dem Rad in der Hand zu absolvieren?

5. **Wettkampfkleidung checken!** Die Triathlon-Sprintdistanz kann bei warmer Witterung problemlos komplett im Badeanzug gemacht werden. Um Scheuerstellen zu vermeiden Haut an den Badeanzugrändern mit Vaseline eincremen, (bei Sonnenschein Schultern und Arme mit wasserfestem **Sonnenschutz** eincremen). Schwimmbrille vorher testen; zum Radfahren evtl. eine leichte Radhose darüber ziehen. Bei kühlem Wetter eventuell Radtrikot. Im Duathlon wird meist eine Radhose mit dünnem Einsatz und ein Top getragen. Auch hier gilt: Scheuerstellen einschmieren. Sonnenschutz nicht vergessen.

6. **Schwimmkurs** einprägen, mehrere Runden? Beim Schwimmen immer wieder (etwa nach jedem 5. Zug) orientieren, schauen ob die Richtung zur nächsten Boje od. Markierung noch stimmt, sonst werden beträchtliche Umwege geschwommen.

Im Duathlon gilt ebenfalls: Kurs einprägen! Wieviele Runden sind zu absolvieren? Das gilt natürlich auch für den Rad- und Laufabschnitt!!!

7. Eine volle **Radflasche** am Fahrrad mitnehmen, das erspart die Getränkeaufnahme. Beim Radfahren ist generell genug Zeit zum Trinken.

Auf langen Distanzen kann man Riegel mitnehmen (mit Klebeband am Rad befestigen).

8. Mit Frequenz und kleiner Übersetzung aus der Wechselzone wegfahren!.

9. Wettkampf ruhig angehen, der erste Triathlon/Duathlon ist ein **Finisherwettkampf!!!**

10. Nach dem Bewerb: Umziehen, und auch wenn's nicht sehr attraktiv ist - AUSLAUFEN oder AUSRADDELN. Auf jeden Fall: aktive Erholung (ca 15-20 Minuten). Dann Speicher auffüllen.

Viel Erfolg!!!!