

# triathlon<sup>®</sup> INSIDER. COACH. EXPERTE.

www.tri-mag.de

## Feuertaufe

Plötzlich ist er da, der große Tag – und Sie sind ein Nervenbündel voller Fragen. Die wichtigsten beantworten wir Ihnen jetzt schon. **von Sina Horsthemke**

### Was muss ich vor dem Start erledigen?

Ihre Tasche packen Sie am besten mithilfe einer Checkliste (tri-mag.de, Suchwort: Checkliste). Fahren Sie früh zum Wettkampfort und rechnen Sie mit einer längeren Parkplatzsuche. Ihre Startunterlagen (Startnummer, Badekappe etc.) sollten Sie spätestens zwei Stunden vor dem Start abholen. Informieren Sie sich, wann und wo die Wettkampfbesprechung stattfindet – sie ist Pflicht für alle Teilnehmer! Nehmen Sie sich auch Zeit, die Schwimmstrecke zu besichtigen und nach Landmarken zu suchen, an denen Sie sich im Wasser orientieren können. Etwa eine Stunde vor dem Start ist es Zeit für einen letzten Snack, ein kurzes Warm-up und ein paar Minuten der Konzentration.

### Wann und wie richte ich meinen Wechselplatz ein?

Sobald Sie Ihre Startnummer (die Eintrittskarte!) haben und die Wechselzone dafür

freigegeben wird. Legen Sie alles griffbereit hin, wie Sie es zu Hause geübt haben – auch die Startnummer, die Sie beim Schwimmen noch nicht tragen dürfen. Laufen Sie zur Orientierung die Wechselwege in der gleichen Richtung ab wie im Wettkampf und kennzeichnen Sie Ihren Platz außerdem mit einem farbigen Shirt oder Handtuch.

### Wo stelle ich mich zum Start auf?

Als Anfänger oder etwas schwächerer Schwimmer sollten Sie versuchen, sich aus dem größten Gedrängel herauszuhalten. Stellen Sie sich lieber weiter hinten und am Rand auf und nehmen Sie einen kleinen Umweg in Kauf, als inmitten von Armen und Beinen die Orientierung zu verlieren. Achten Sie darauf, dass sich das Feld an Ihrer bevorzugten Atemseite befindet, damit Sie es im Blickfeld haben. Prüfen Sie beim Einschwimmen, ob Sie Ihre zuvor gewählte Landmarke auch vom Wasserniveau aus sehen können.

### Muss ich Kraul schwimmen?

Nein, die Schwimmart ist im Triathlon beliebig, aber wer im Kraulstil schwimmen kann, kommt natürlich am schnellsten vorwärts. Nach dem Startschuss versuchen Sie, Ihren eigenen Rhythmus zu finden. Lassen Sie sich nicht zu einem zu hohen Tempo verleiten – das Rennen ist noch lang!



### Worauf muss ich beim ersten Wechsel achten?

Falls Sie im Neoprenanzug geschwommen sind, dürfen Sie diesen auf dem Weg zu Ihrem Rad öffnen und vom Oberkörper streifen, aber erst am Wechselplatz ganz ausziehen. Tragen Sie einen Triatloneinteiler, müssen Sie nur noch Brille und Helm aufsetzen, in Ihr vorher eingestelltes und geschlossenes Startnummernband steigen (beim Radfahren auf den Rücken drehen!) und die Radschuhe anziehen. Achtung: Der Kinnriemen Ihres Helms muss geschlossen sein, bevor Sie Ihr Rad aufnehmen! Bis zu einer Markierung am Ende der Wechselzone dürfen Sie Ihr Rad nur schieben.

### Wie war das noch mal mit dem Windschattenfahren?

Wenn Sie dicht hinter (oder bei Seitenwind neben) anderen Teilnehmern fahren, sparen Sie rund 30 Prozent Kraft. Das wäre unfair gegenüber der Konkurrenz, deshalb ist Windschattenfahren im Triathlon verboten (Ausnahme: die WM- und Weltcup-Rennen auf der Kurzdistanz). Die imaginäre „Windschattenbox“, in der Sie sich nicht aufhalten dürfen, ist in der Regel zehn Meter lang und drei Meter breit. Bei Überholmanövern haben Sie diese „Box“ zügig zu





## Noch mehr **triathlon**

- **triathlon** 12 x im Jahr
- **triathlon training** 6 x im Jahr
- **tri-mag.de** Aktuell und hautnah



durchqueren. Und auch wenn Sie überholt werden, sind Sie mitverantwortlich dafür, dass der Abstand eingehalten wird. Notfalls müssen sich Überholte zurückfallen lassen – sonst drohen Zeitstrafen oder gar die Disqualifikation!

### **Gibt es Tricks für einen schnellen zweiten Wechsel?**

Beim zweiten Wechsel müssen Sie wieder an einer Markierung absteigen und das Rad zum Wechselplatz schieben. Erst wenn Sie es ordnungsgemäß abgestellt haben, dürfen Sie den Helmverschluss öffnen. Nun schnell die Laufschuhe anziehen – am besten geht das mit Schnellverschlüssen und ein bisschen Puder im Fersenbereich – und los! Achtung: Beim Disziplinwechsel ist die Kreislaufbelastung besonders hoch und die Balance erschwert. Setzen Sie sich notfalls kurz hin, falls Sie nach dem Radfahren etwas wacklig auf den Beinen sind.

### **Kann ich beim Laufen sofort Vollgas geben?**

Ihre Bestzeit werden Sie auf der Laufstrecke erreichen, wenn Sie etwas verhalten starten und das Tempo erst allmählich erhöhen. So geben Sie Nervensystem und Muskeldurchblutung Zeit zur Umstellung und vermeiden „dicke Beine“. Der zweite Wechsel ist koordinativ anspruchsvoll, Sie sollten ihn schon im Training öfter geübt haben!

### **Wie lange darf ich für die verschiedenen Strecken brauchen?**

Der Veranstalter veröffentlicht für jede Disziplin sogenannte Cut-off-Zeiten. Wer sie überschreitet, wird nicht mehr offiziell gewertet und manchmal aus dem Rennen genommen. Doch keine Sorge: Auch für Anfänger sind die Zeiten meist gut einzuhalten. Versuchen Sie lieber, die letzten Meter und den Zieleinlauf zu genießen. Denn Sie haben es geschafft: Sie sind Triathlet! ■

