

FAQ für deinen ersten Triathlon – Alles, was du wissen musst

Allgemeines

Was ist ein Triathlon? Ein Triathlon besteht aus drei Disziplinen in direkter Folge:

1. Schwimmen
2. Radfahren
3. Laufen Beim *Cross-Triathlon* finden Rad- und Laufstrecken meist auf Naturwegen statt – also Wald, Wiese, Trail.

Was ist ein Schnuppertriathlon? Ein Schnuppertriathlon ist eine verkürzte Version mit geringeren Distanzen, ideal für Anfänger. Ziel ist es, erste Erfahrungen zu sammeln – ohne Leistungsdruck.

Im Vorfeld

Bitte lies die Ausschreibung des Veranstalters aufmerksam und informiere dich über die aktuell gültige Sportordnung der Deutschen Triathlon Union!

<https://www.triathlondeutschland.de/verband/dokumente-ordnungen/sportordnung>

Schaue dir die Strecke online oder vor Ort im Vorfeld an, um einen ersten Überblick zu erhalten, was dich erwartet.

Die nachfolgenden Informationen sind Tipps für deinen Triathlon und bilden nicht das gesamte Regelwerk ab. Mit der Anmeldung bestätigst du, dass du dich über die gültigen Bestimmungen informiert hast.

Vor dem Start

Bitte begebe dich rechtzeitig vor deiner Startgruppe zur Anmeldung. Dort erhältst du einen vorgepackten Umschlag mit deiner Startnummer, den Aufklebern und dem Zeitmesschip.

Wie trage ich den Zeitmesschip?

- Der Chip wird **am linken Fußgelenk** befestigt – mit einem Klettband.
- Er muss bei allen drei Disziplinen getragen werden.
- Wichtig: Nicht vergessen, ihn nach dem Rennen zurückzugeben!

Wo kommen die Startnummern hin?

- **Startnummernband:**
 - Beim Radfahren **hinten**, beim Laufen **vorne** tragen.
 - Bitte besorge dir vor dem Wettkampf ein Startnummernband oder befestige deine Nummer mit einem einfachen Gummiband
 - Eine Befestigung mit Sicherheitsnadeln wird nicht empfohlen, da die Nummer dann bei den Disziplinen gewechselt werden müsste
- **Aufkleber:**
 - **Fahrrad:** An die Sattelstütze

- **Helm:** Vorne

Wann sollte ich anreisen?

- Mindestens **1–2 Stunden vor dem Start**, um dich in Ruhe vorzubereiten.
- Wechselzone einrichten, Strecke anschauen, letzte Fragen klären.

Ausrüstung – Was brauche ich wirklich?

Schwimmen

- Badeanzug oder Badehose / Triathlonanzug
- Schwimmbrille
- Badekappe (**wird vom Veranstalter gestellt**)
- Handtuch für die Wechselzone

Radfahren

- Fahrrad (**mindestens 28mm breite Reifen!**)
- Fahrradhelm (Pflicht!)
- Startnummernaufkleber
- Trinkflasche
- Optional: Radschuhe, Sonnenbrille, Handschuhe
- **Musik hören ist strengstens verboten!**
- **Handy mitführen ist verboten!**

Laufen

- Laufschuhe
- Sportkleidung (Funktionsshirt, Hose oder Triathlonanzug)
- Startnummernband
- Optional: Mütze, Stirnband, Socken zum Wechseln
- **Musik hören ist strengstens verboten!**
- **Handy mitführen ist verboten!**
-

Ablauf & Tipps

Wie funktioniert die Wechselzone?

- Du richtest deine Ausrüstung in einem markierten Bereich ein.
- Nach dem Schwimmen gehst du direkt zum Rad, ziehst Helm aus & Schuhe an und startest.
- Nach dem Radfahren stellst du dein Rad ab, ziehst Laufschuhe an und läufst los.

- Alles muss **übersichtlich und griffbereit** liegen – Zeit sparen!

Was sind typische Anfängerfehler?

- Chip vergessen oder falsch befestigt
- Helm nicht geschlossen beim Radfahren → Disqualifikation
- Startnummer falsch getragen
- Zu spät in der Wechselzone
- Zu viel Equipment → Chaos
- Neue Schuhe oder Kleidung → Blasen & Unwohlsein

Tipps für einen gelungenen ersten Triathlon

- **Trainiere die Wechsel:** Zuhause simulieren!
- **Bleib locker:** Es geht um Spaß und Erfahrung.
- **Frühstück leicht & energiereich:** z. B. Banane, Haferflocken
- **Trinken nicht vergessen:** Vor dem Start und während des Rennens
- **Markiere deinen Platz:** z. B. mit einem bunten Handtuch
- **Frage andere Starter:** Triathleten sind meist hilfsbereit!

Bitte gehe nur an den Start, wenn du dich körperlich fit und gesund fühlst.