



Hallo Kinder,
wir freuen uns, dass wir Euer Interesse an unserem Kindertriathlon geweckt haben.

Triathlon ist eine tolle Sportart für jedermann. Sie besteht aus den Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Nachfolgend erhältst du viele nützliche Tipps für deine Teilnahme am Riesenbecker Kindertriathlon:

Zuerst brauchst du deine Startunterlagen und du musst um 11:30 Uhr an der Wettkampfbesprechung teilnehmen. Die Startunterlagen bekommst du bei der Ausgabe auf dem Schulhof. Du bekommst einen Beutel mit deiner Startnummer, dazu wird dir die Startnummer auf den Handrücken geschrieben.

Den Aufkleber mit deiner Startnummer klebst du auf die linke Seite deines Fahrrades. Die Startnummern befestigst du auf beide Seiten des Oberteils, das du nach dem Schwimmen anziehst. Wenn du einen Triathlonanzug hast, musst du die Startnummern an einem Band befestigen, das du nach dem Schwimmen anlegst.

Auch hier sollte man die Nummern von vorn und hinten erkennen können. Dieses Startnummernband kann man aus einem Hosengummi und zwei Sicherheitsnadeln herstellen.



Bitte beachte, dass dein Rad in der Wechselzone nur geschoben werden darf.

Bitte informiere dich am Wettkampftag, wann deine Startzeit ist. Die einzelnen Startgruppen sind nach Altersklassen eingeteilt. Aber jede Altersgruppe kann mehrere Startzeiten haben. Aktuelle Informationen werden wir am Wettkampftag aushängen.

Das Schwimmen findet im Riesenbecker Hallenbad statt. Bitte gehe nur mit deinen Schwimmsachen durch die Außentür in das Hallenbad. Versuche beim Betreten keinen Schmutz in das Bad zu bringen. Auch deine Fans können nur mit Badeschuhen in das Bad. Im Bad gibt es drei 25-m-Bahnen. Insgesamt schwimmst du mit sechs anderen zusammen.



Da du mindestens einmal hin und her schwimmen musst, ist es wichtig, dass du immer auf der Linie bleibst, die man Dir zeigt. Gestartet wird stehend im Nichtschwimmerbecken. Beim Wechsel musst du deutlich die Wand mit einem Körperteil berührt haben. Wenn du fertig bist mit dem Schwimmen, kommst du aus dem Becken. Wenn du Hilfe brauchst, sage Bescheid. Jetzt läufst du zur Wechselzone, der Weg ist markiert und wird dir angezeigt.

In der Wechselzone ziehst du am besten zuerst dein T-Shirt an, es sei denn, du hast einen Triathlonanzug an. Dann musst du nur deine Startnummer anlegen. Danach ziehst du Socken und Schuhe an und ganz wichtig, setz deinen Helm auf und schließe den Kinnriemen. Ohne Helm lässt man dich nicht auf die Radstrecke. Wenn du alles angezogen hast, schiebst du dein Fahrrad zum Ausgang der Wechselzone, erst dort darfst du aufsteigen und losfahren.

Auf der Radstrecke wird dir der Weg von den Streckenposten gezeigt. Fahre vorsichtig und befolge die Anweisungen der Streckenposten. Beachte immer die Straßenverkehrsordnung. Am Ende der Radstrecke steigst du wieder vom Rad und schiebst dein Fahrrad in die Wechselzone. Dort stellst du das Rad wieder an seinem Platz ab. Du ziehst den Helm ab und läufst zu dem Ausgang der Wechselzone auf die Laufstrecke.

Die Laufstrecke ist eine Wendepunktstrecke. Du läufst zum Wendepunkt, umkreist den Punkt und läufst wieder zurück. Du läufst am Wechselplatz vorbei zum Schulhof der Sünthe-Rendel-Schule. Hier steht der große Zielbogen. Wenn du den Zielbogen durchlaufen hast, bist du ein Teuto Kids-Triathlon-Finisher.

Im Ziel warten Getränke und Obst auf dich, außerdem bekommst du eine Medaille für die erfolgreiche Teilnahme.