



Guideline Triathlon

Gymnasium Biel-Seeland

Sportlehrkräfte, Mai 2019

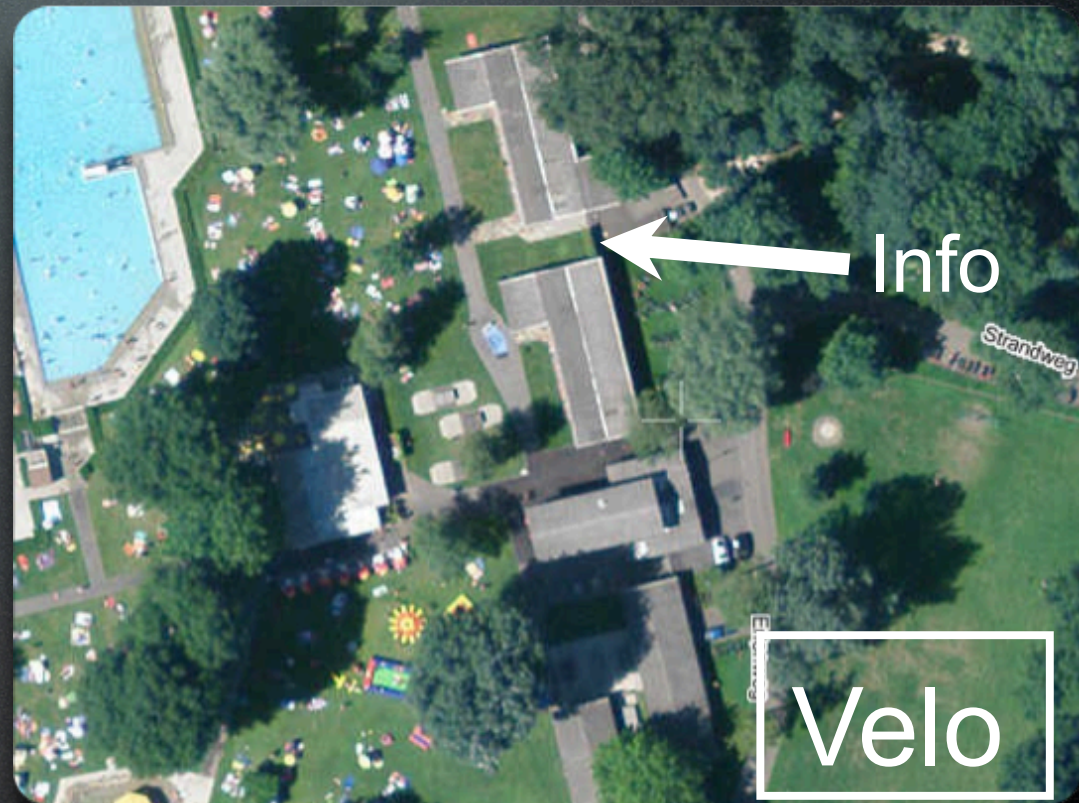
**HERZLICH WILLKOMMEN
ZUM TRIATHLON**



Start-/Zielgelände Nidauerbad

Ankunft Nidauerbad

- Velo deponieren
- Material mitnehmen
- zum Eingang gehen
- Besammlung für Information
- **wichtig:**
Besammlungszeit beachten (Website, Foyer)!



Organisatorisches

- Informationen
- Bezug Startnummer
- Beschriftung Oberarm für Schwimmen



Persönliches Depot in Wechselraum einrichten

- Velo (gut eingestellt, nicht abschliessen)
- Helm (obligatorisch)
- Startnummer
- allfällig Veloschuhe
- Laufschuhe
- Kleider
- Getränk/Verpflegung



Persönliches Depot in Wechselraum einrichten

- Tipp:
Den Wechselraum gut einrichten, denn ein schlecht eingerichteter Wechselraum führt schnell zu grossen Zeitverlusten!



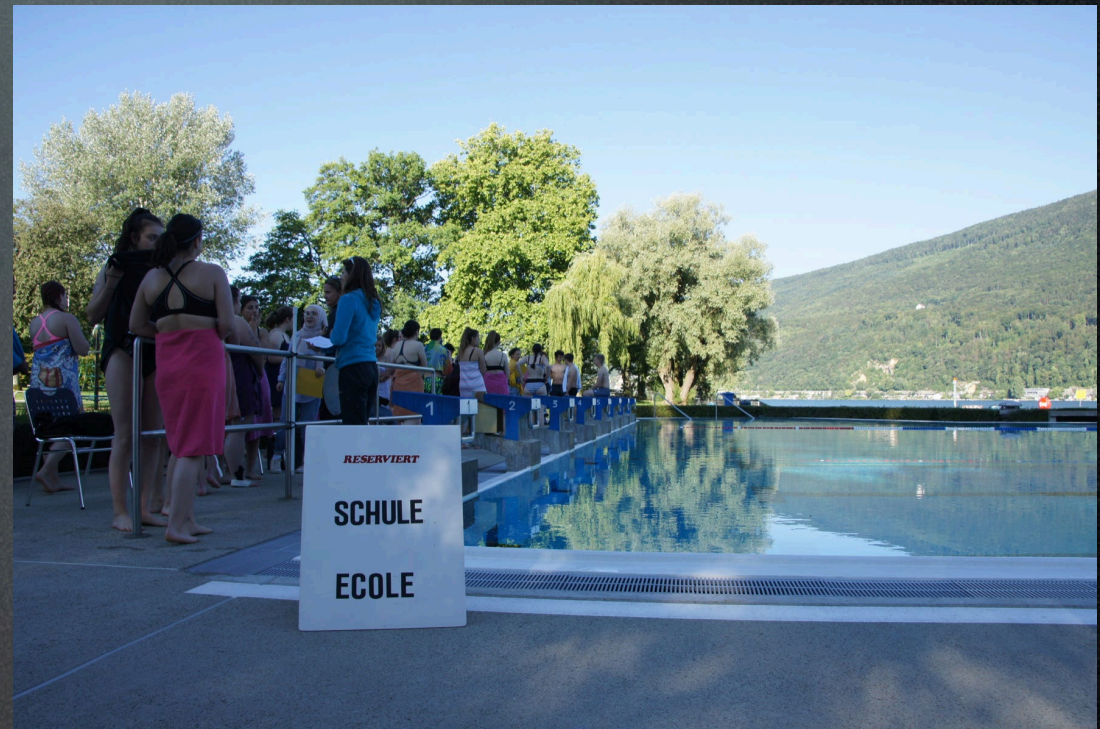
Zur letzten Besammlung vor dem Schwimmstart

- Tüechli mitnehmen
- Kleider je nach Umziehmethode (bei Schwimmbecken, in Garderobe oder im Wechselraum)



Organisation und Vorbereitung Schwimmen

- Bezug Schwimmbahn



Start Schwimmen (500m)

- Start auf eigener Bahn in Gruppen
- 10 Längen schwimmen
- Zählen nicht notwendig, Helfer informieren, wenn fertig



Badekappe / Schwimmbrille

- Schwimmbrille gegen rote Augen mitnehmen
- Badekappe ist schnell und hält Haare trocken



vom Schwimmen zur Wechselzone

- nach Schwimmen direkt oder via Garderobe zu Wechselzone
- **Tipp: dabei kann man viel Zeit verlieren!**



Umziehen in Wechselzone

- umziehen
- Startnummer gut sichtbar anziehen
- Helm



Beginn Velostrecke (16km)

- tüchtig in die Pedalen treten ...

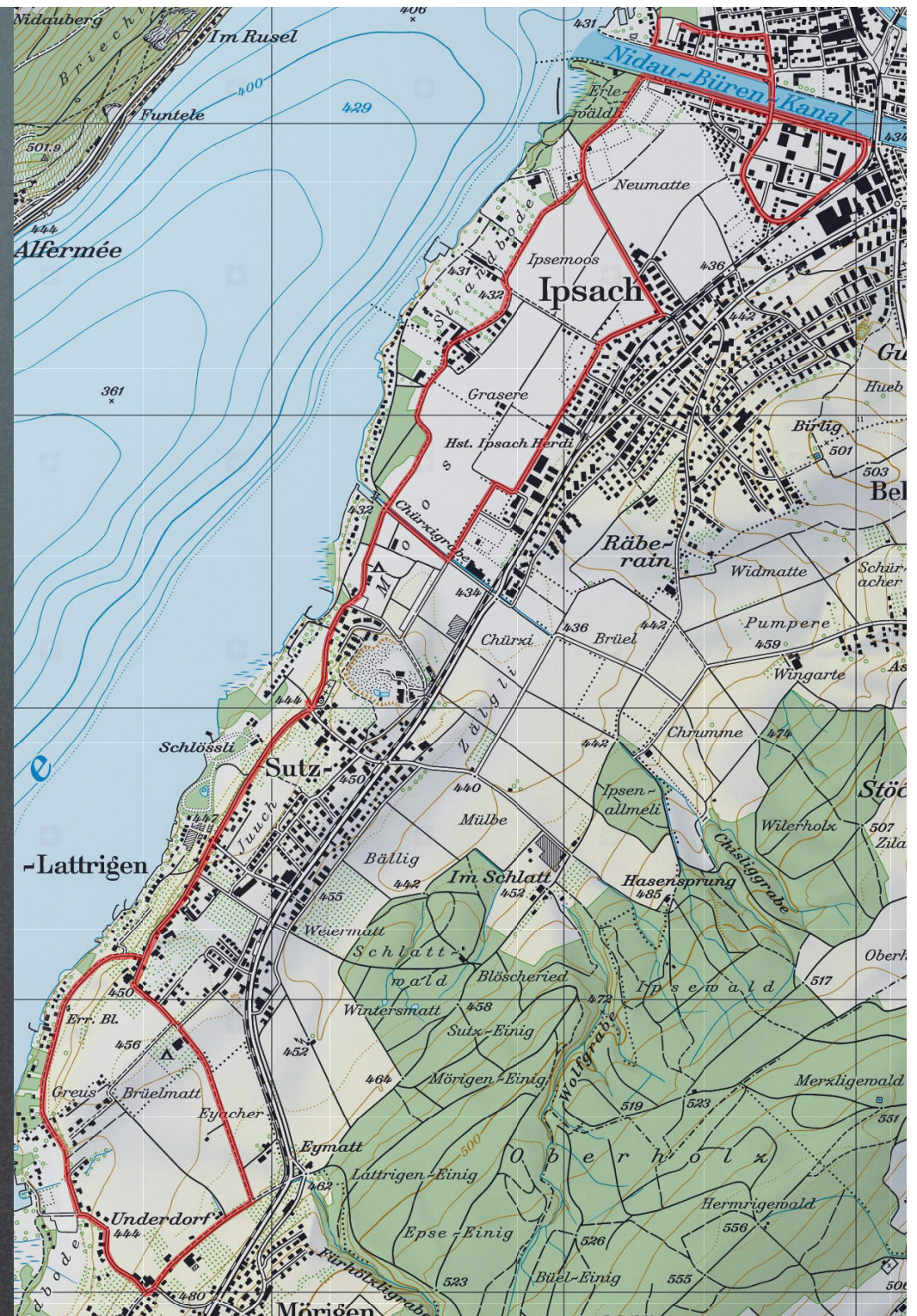


Velostrecke

- den gelben Pfeilen (Kreidespray) am Boden folgen
- verschiedentlich Streckenposten
- Helfer/-innen notieren Startnummern (also sichtbar machen!)



Velostrecke (16km)



zurück in Nidau in die Wechselzone

- kein Fahren in der Wechselzone
- Helm abziehen
- allfällig Schuhe wechseln
- evtl. verpflegen

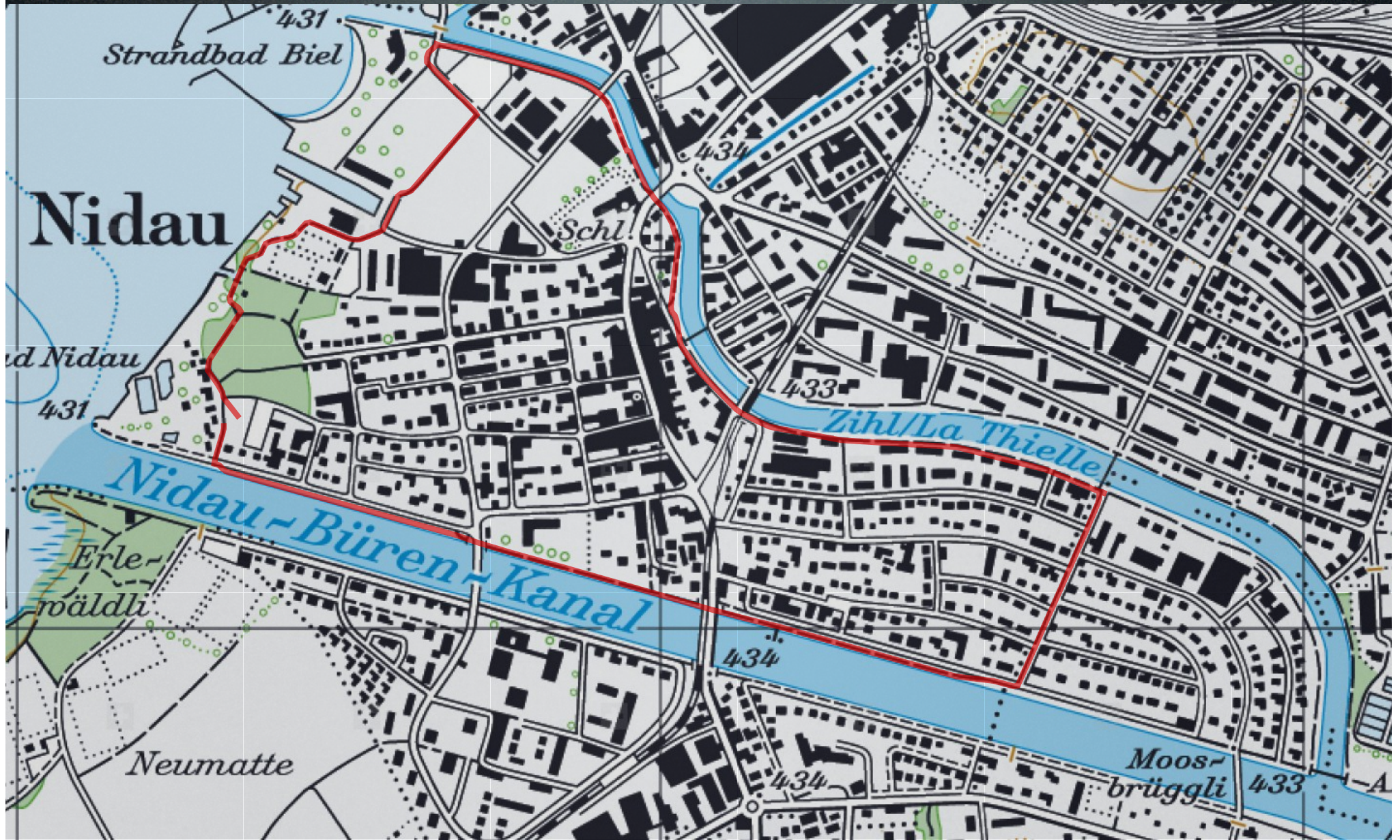


Start Laufstrecke (4 km)

- den roten Pfeilen (Kreidespray) am Boden folgen



Laufstrecke (4 km)



Zieleinlauf

- Der Triathlon endet auf dem Rasen vor dem Nidauerbad



nachher ...

- Startnummer abgeben
- ... erholen, trinken
- allenfalls umziehen
- Verbleib im Bad ist gratis möglich



Siegerehrung

- der ersten Ränge
- im Zielgelände
- Zeit nach Ankündigung
- obligatorisch



Tipps für den erfolgreichen Triathlon

- Velo- und Laufstrecke sind abgefahren/abgelaufen und bekannt
- sich an der Schule per Listen gut über Besammlungs- und Startzeiten informieren
- sich vor dem Wettkampf gut ernähren und genügend trinken
- und ...



Berie	Startzeit	Nr.	Name	Vorname	Sex	KG
3	09:00	65	Carnelo	Glazye Karen	F	26
3	09:00	66	Polach	Anita	F	26
3	09:00	67	Kunz	Nina	F	26
3	09:00	68	Muster	Sandra	F	26
3	09:00	69	Spöckger	Bettina	F	26
3	09:00	70	Wüthrich	Angela	F	26
3	09:00	71	Zbinden	Sara	F	26
3	09:00	72	Blatter	Julia	F	26
3	09:00	73	Loosli	Michèle	F	26
3	09:00	74	Schiffmann	Jana	F	26
3	09:00	75	Schöpfer	Laura	F	26
3	09:00	76	Witzentried	Jasmin	F	26
3	09:00	77	Gerber	Marcela	F	26
3	09:00	78	Kapp	Simone	F	26
3	09:00	79	Reiser	Nathalie	F	26
3	09:00	80	von Känel	Fabienne	F	26
3	09:00	81	Holt	Anna	F	26

Startzeit 0830



Tipps für den erfolgreichen Triathlon

... selbstverständlich solide trainieren bis zum Triathlon!

Bei Fragen stehen Ihnen die Sportlehrkräfte gerne zur Verfügung.

