



# Guideline Triathlon

## Gymnasium Biel-Seeland

Sportlehrkräfte, April 2022



**HERZLICH WILLKOMMEN  
ZUM TRIATHLON**

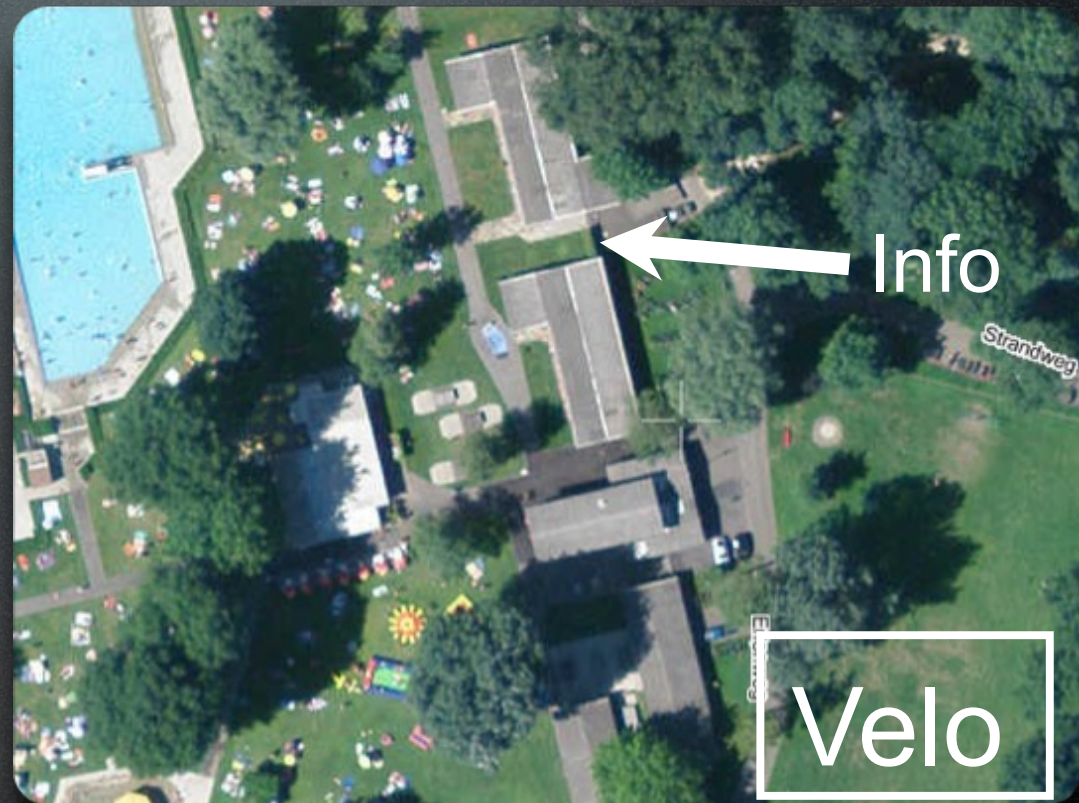


**Start-/Zielgelände Nidauerbad**



# Ankunft Nidauerbad

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





# Organisatorisches

- Informationen
- Bezug Startnummer + Badge
- Beschriftung Oberarm für Schwimmen





# Persönliches Depot in Wechselraum einrichten

- Velo (gut eingestellt, nicht abschliessen)
- Helm (obligatorisch)
- Startnummer + Badge
- 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
- Badge am Finger fixieren
- Helm





# Beginn Velostrecke (16km)

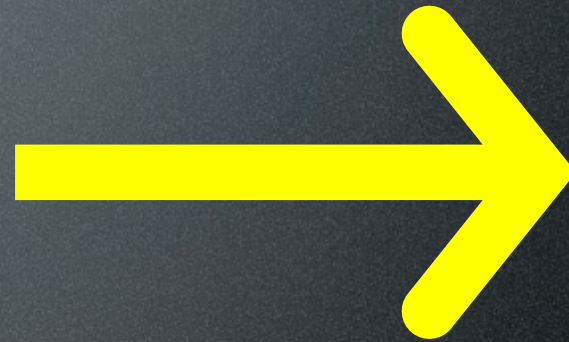
- Badge in Gerät stecken (entspricht 1. Zwischenzeit Schwimmen plus Umziehen)
- und dann tüchtig in die Pedalen treten!





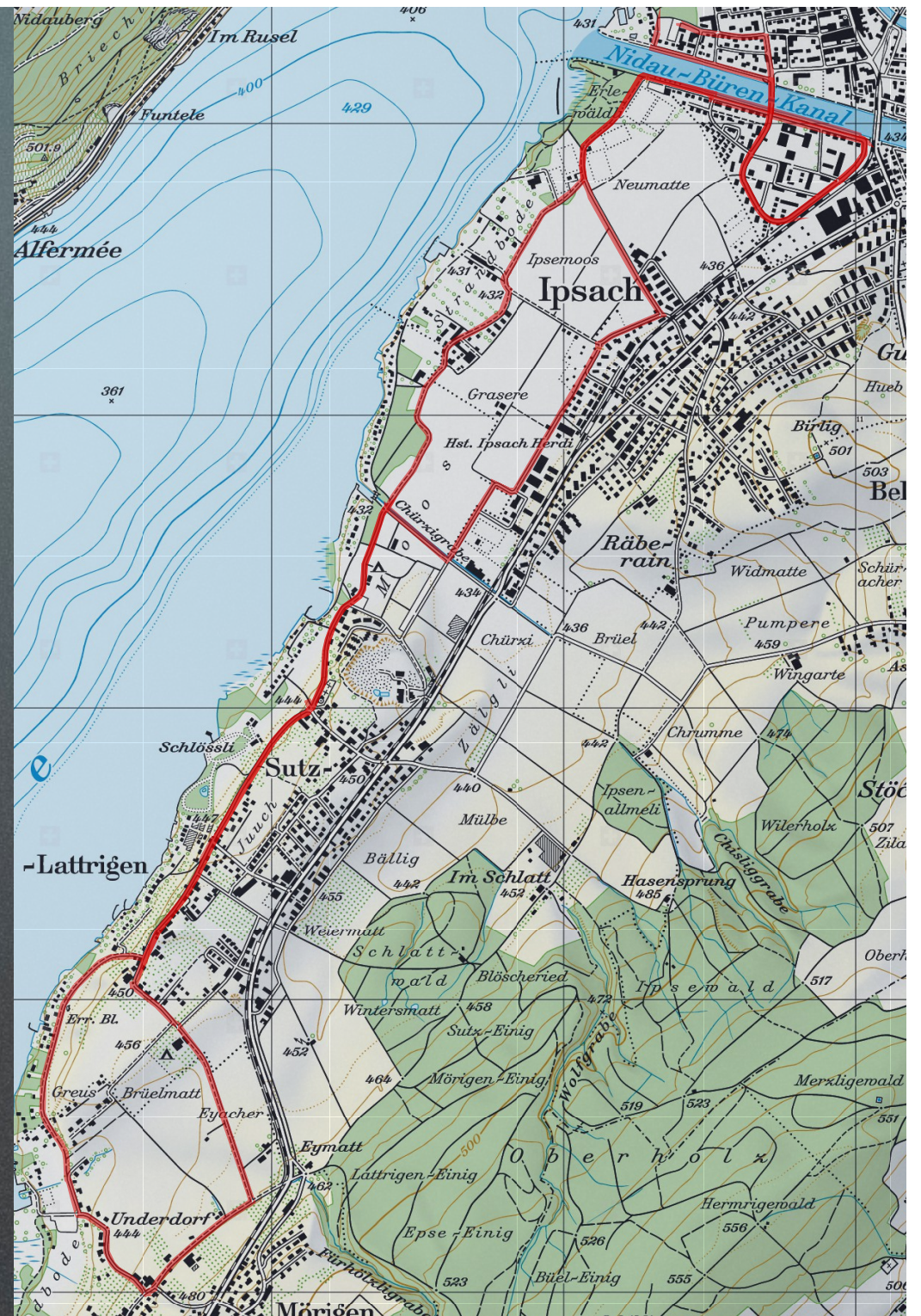
# Velostrecke

- 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)

- Badge in gleiches Gerät wie vor Velostrecke stecken (= 2. Zwischenzeit Velostrecke)





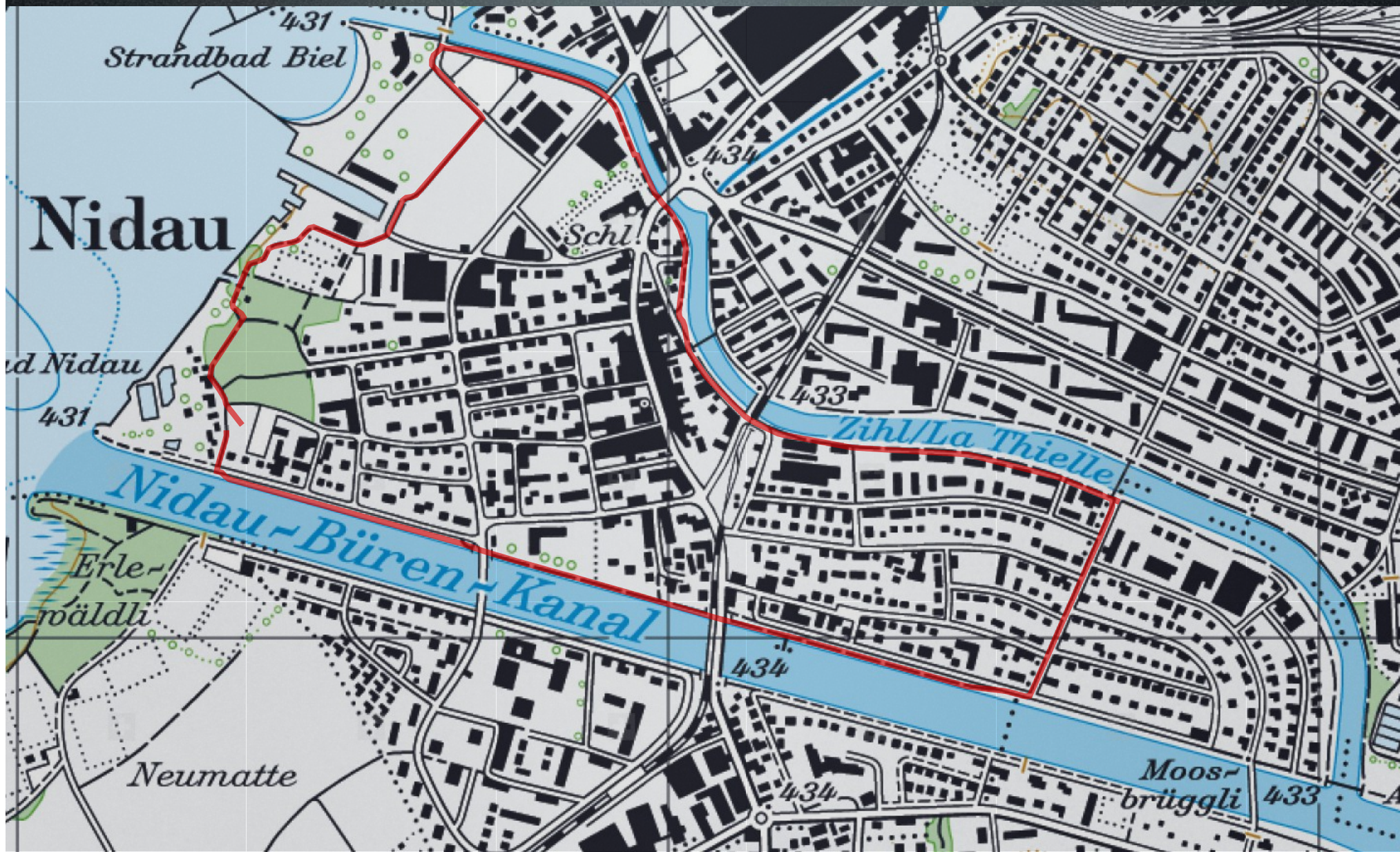
# Laufstrecke (4 km)

- den roten Pfeilen (Kreidespray) am Boden folgen





# Laufstrecke (4 km)





# Zieleinlauf

- Der Triathlon endet mit dem finalen Stecken des Badges (= 3. Zwischenzeit, Lauf)





# nachher ...

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





# Siegerehrung

- der ersten Ränge
- 13.15 Uhr im Zielgelände
- 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 ...



| Triathlon 2010 |           |     |            |              | Serie 3 |    |
|----------------|-----------|-----|------------|--------------|---------|----|
| Serie          | Startzeit | Nr. | Name       | Vorname      | Sex     | KG |
| 3              | 09:00     | 65  | Camelo     | Glauce Karen | F       | 26 |
| 3              | 09:00     | 66  | Wläuchi    | Anita        | F       | 26 |
| 3              | 09:00     | 67  | Kunz       | Nina         | F       | 26 |
| 3              | 09:00     | 68  | Muster     | Sanna        | F       | 26 |
| 3              | 09:00     | 69  | Opchiger   | Bettina      | F       | 26 |
| 3              | 09:00     | 70  | Währich    | 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  | Schläpfer  | Laura        | F       | 26 |
| 3              | 09:00     | 76  | Witzendied | Jasmin       | F       | 26 |
| 3              | 09:00     | 77  | Gebser     | Manuela      | F       | 26 |
| 3              | 09:00     | 78  | Kapp       | Simone       | F       | 26 |
| 3              | 09:00     | 79  | Neeser     | Nathalie     | F       | 26 |
| 3              | 09:00     | 80  | von Känel  | Fabienne     | F       | 26 |
| 3              | 09:00     | 81  | Herr       | Barbara      | F       | 26 |

**Startzeit 0830**





# Tipps für den erfolgreichen Triathlon

... selbstverständlich solide trainieren bis zum Triathlon!

Bei Fragen stehen Ihnen die Sportlehrkräfte gerne zur Verfügung.

