



Guideline Triathlon

Gymnasium Biel-Seeland

Sportlehrkräfte, April 2023

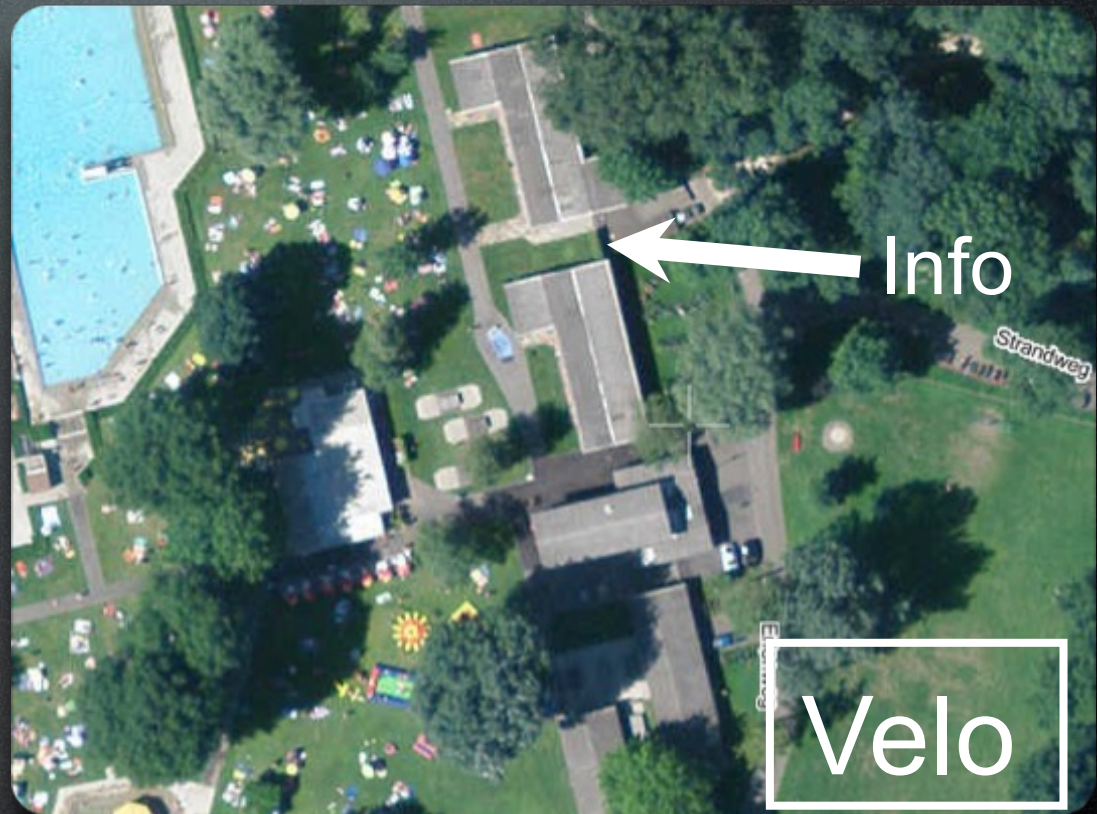
**HERZLICH WILLKOMMEN
ZUM TRIATHLON**



Start-/Zielgelände Nidauerbad

Ankunft Nidauerbad

- Velo deponieren
- Material mitnehmen
- zur Info 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 an Finger fixieren
- Helm



Beginn Velostrecke (16km)

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

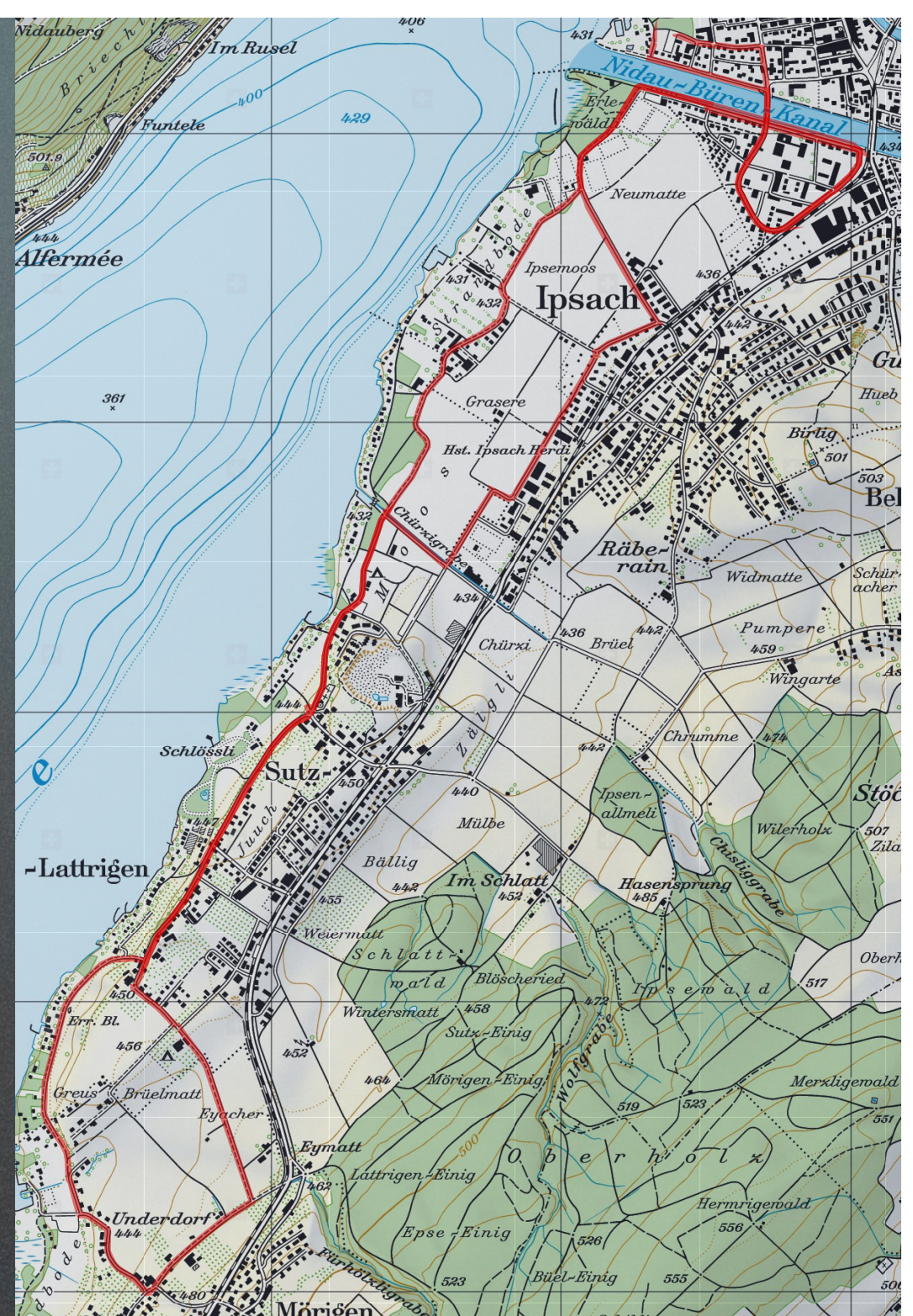


Velostrecke

- 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)

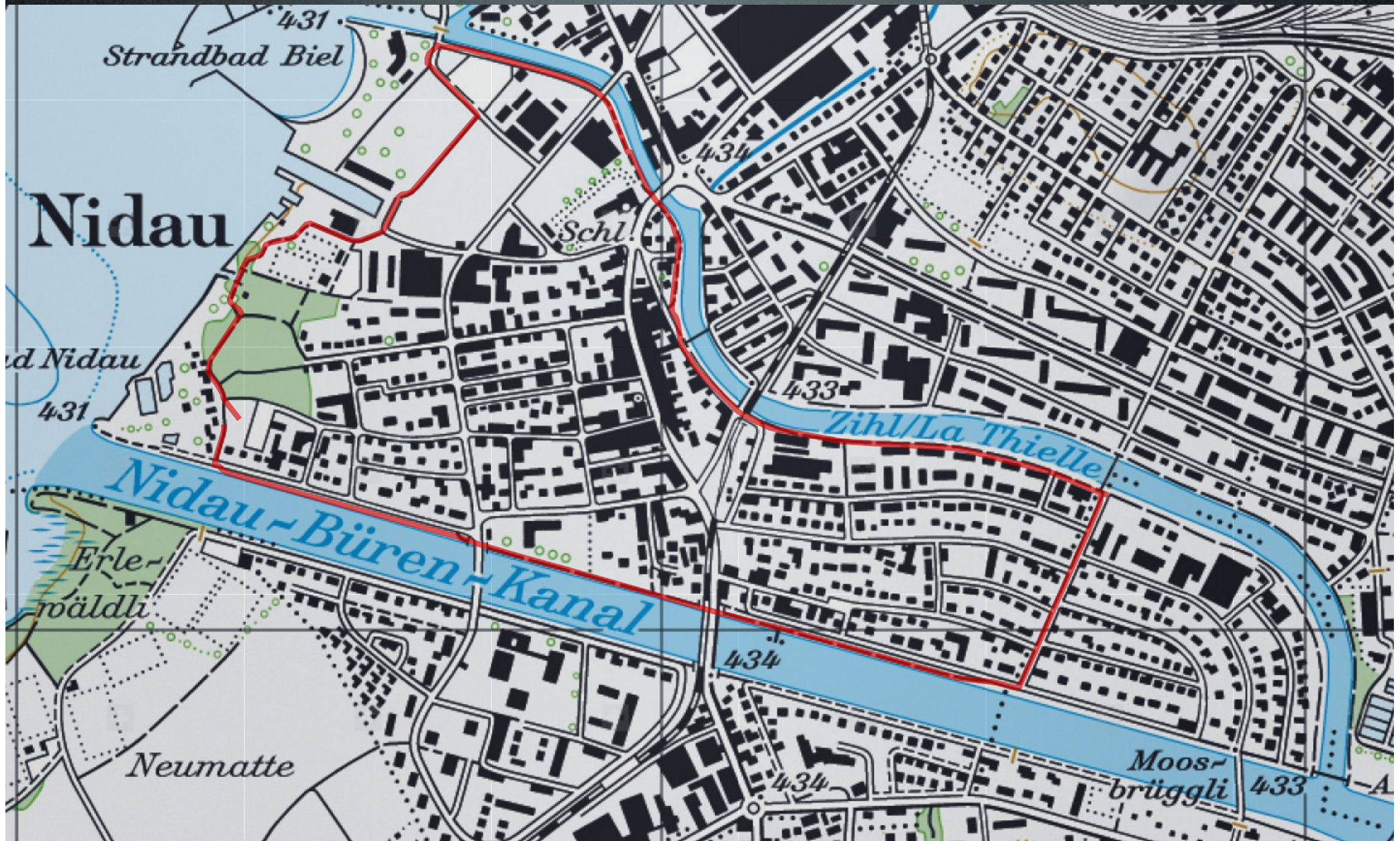


Laufstrecke (4 km)

- 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
- ab 13.30 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	Glavce Karen	F	28	Startzeit 0830
3	09:00	66	Kräuchi	Anita	F	28	
3	09:00	67	Kurz	Nina	F	26	
3	09:00	68	Muster	Sandra	F	28	
3	09:00	69	Spichtig	Bettina	F	28	
3	09:00	70	Wüthrich	Angela	F	28	
3	09:00	71	Zbinden	Sara	F	28	
3	09:00	72	Blaser	Julia	F	28	
3	09:00	73	Locali	Michèle	F	28	
3	09:00	74	Schiffmann	Jana	F	28	
3	09:00	75	Schäpfer	Laura	F	28	
3	09:00	76	Wingender	Jessica	F	28	
3	09:00	77	Geller	Manuela	F	28	
3	09:00	78	Kapp	Simone	F	28	
3	09:00	79	Heiser	Nathalie	F	28	
3	09:00	80	von Känel	Fabienne	F	28	
3	09:00	81	Holz	Sara	F	28	



Tipps für den erfolgreichen Triathlon

... selbstverständlich solide trainieren bis zum Triathlon!

Bei Fragen stehen Ihnen die Sportlehrkräfte gerne zur Verfügung.

