

Guideline Triathlon

gym
fms
wms | BIEL-SEELAND
Eine Institution des Kantons Bern

Gymnasium Biel-Seeland | Fachschaft Sport | Juli 2023





Übersicht Nidauerbad

- Wechselraum (1)
- Anmeldung (2)
- Schwimmen (3)
- Ziel (4)



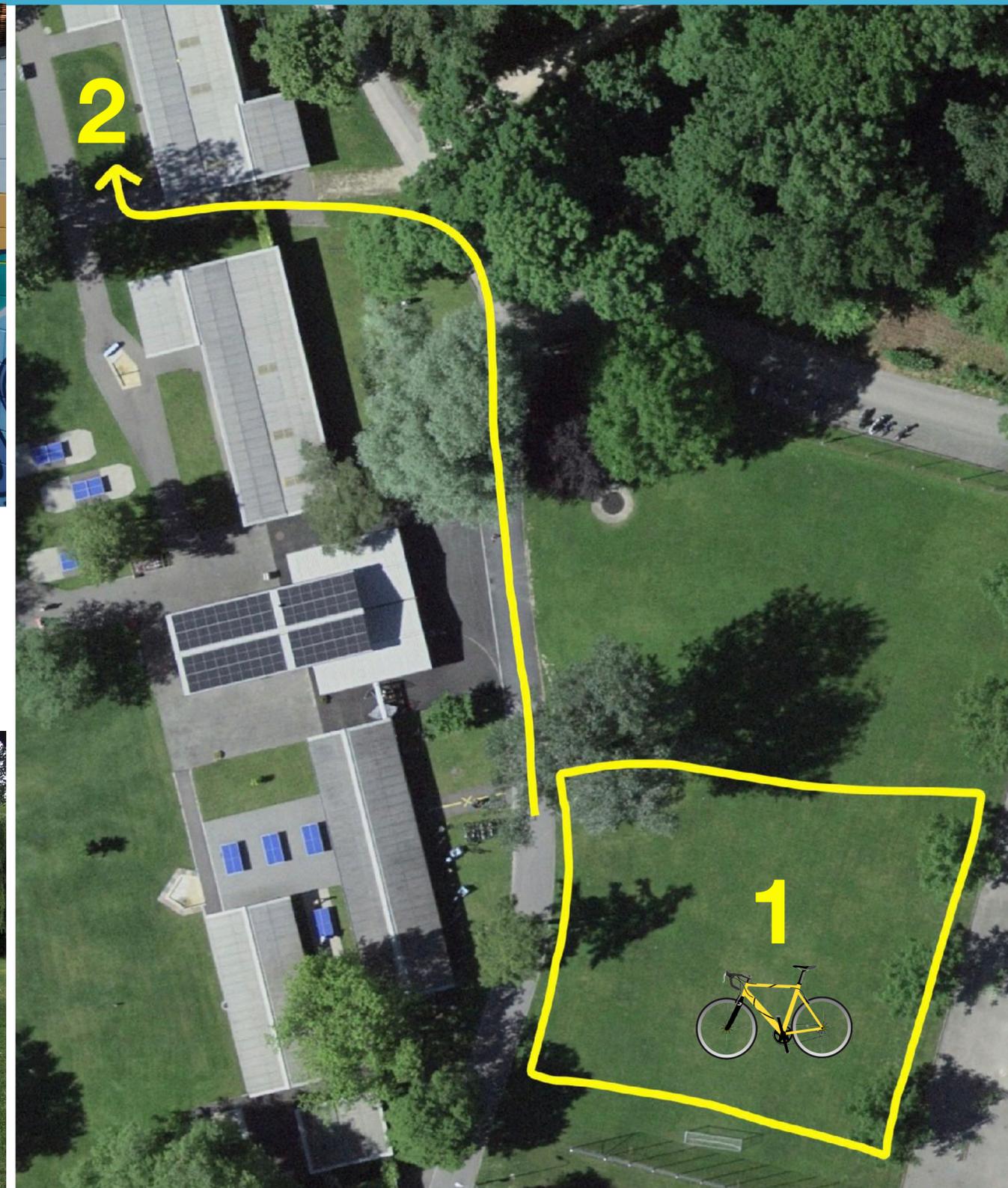


Ankunft Nidauerbad

- Velo deponieren (1)
- allenfalls (grob) umziehen
- zur Anmeldung gehen (2)

wichtig:

Besammlungszeit für die Anmeldung beachten (Website, Foyer)!





Anmeldung



= **Besammlungszeit!**

- Bezug Startnummer und Badge
- Beschriftung Oberarm für Schwimmen
- Wertsachen abgeben (Rückgabe im Ziel)





Wechselraum definitiv einrichten

- Velo positionieren (nicht abschliessen)
- Helm (obligatorisch)
- Startnummer und Badge
- Schuhe, allfällig Veloschuhe
- Kleider
- Getränke, Snack

Tipp:
ein gut eingerichteter Wechselraum
vermeidet unnötigen Zeitverlust!





Informationen



= 15 Min. nach Besammlungszeit!

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





Start Schwimmen (500m)

- Bezug Schwimmbahn
- Wasserstart in Gruppen pro Bahn
- 10 Längen schwimmen
- Zählen nicht notwendig, Helfer:innen informieren, wenn fertig

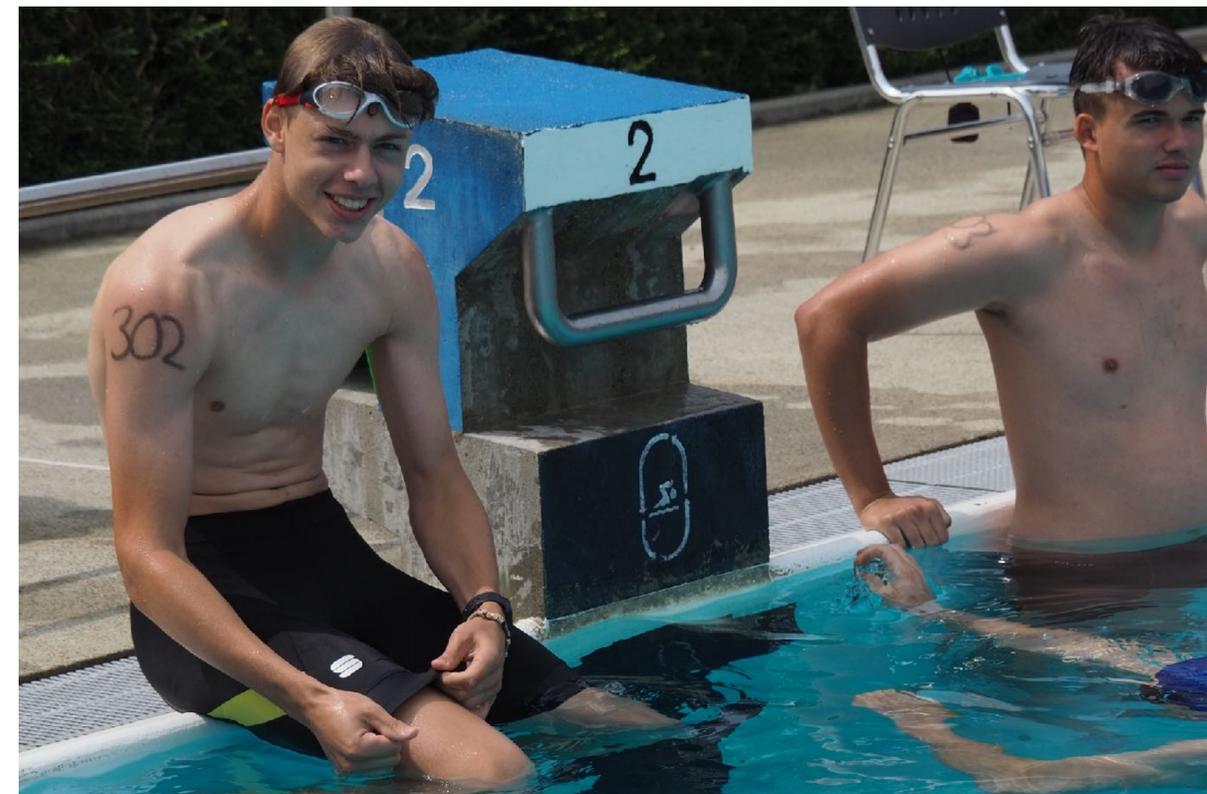




Tipps zum Schwimmen

- Schwimmbrille gegen rote Augen
- Badekappe ist schnell und hält Haare trocken
- Badeshorts sind sehr langsam; besser z.B. mit Radlerhose

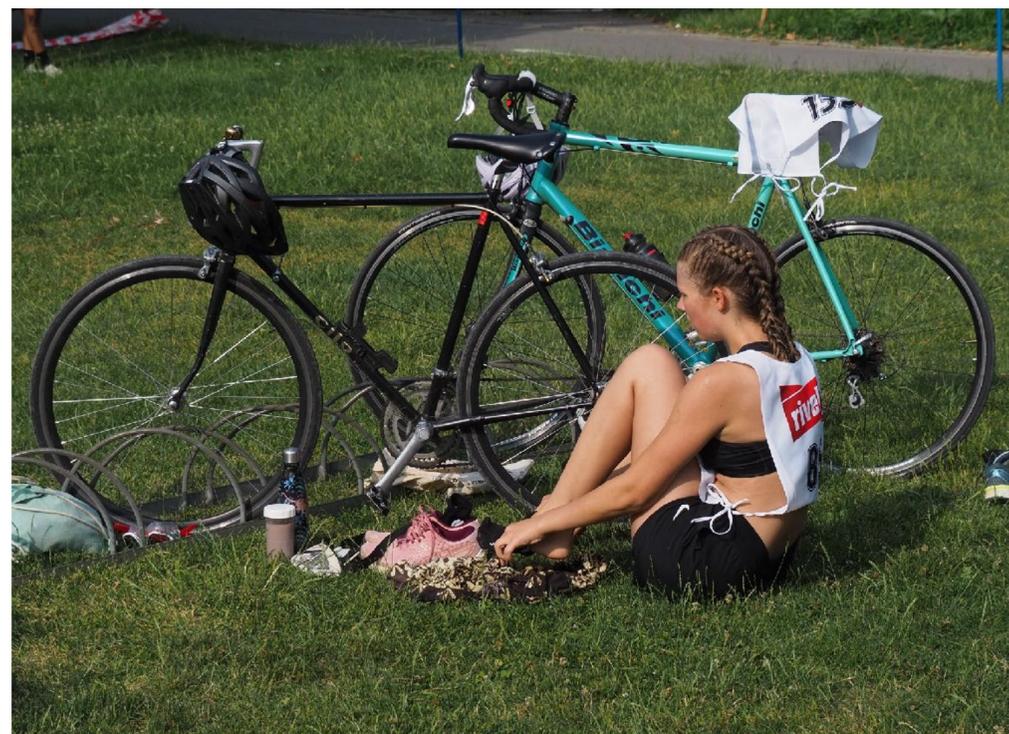
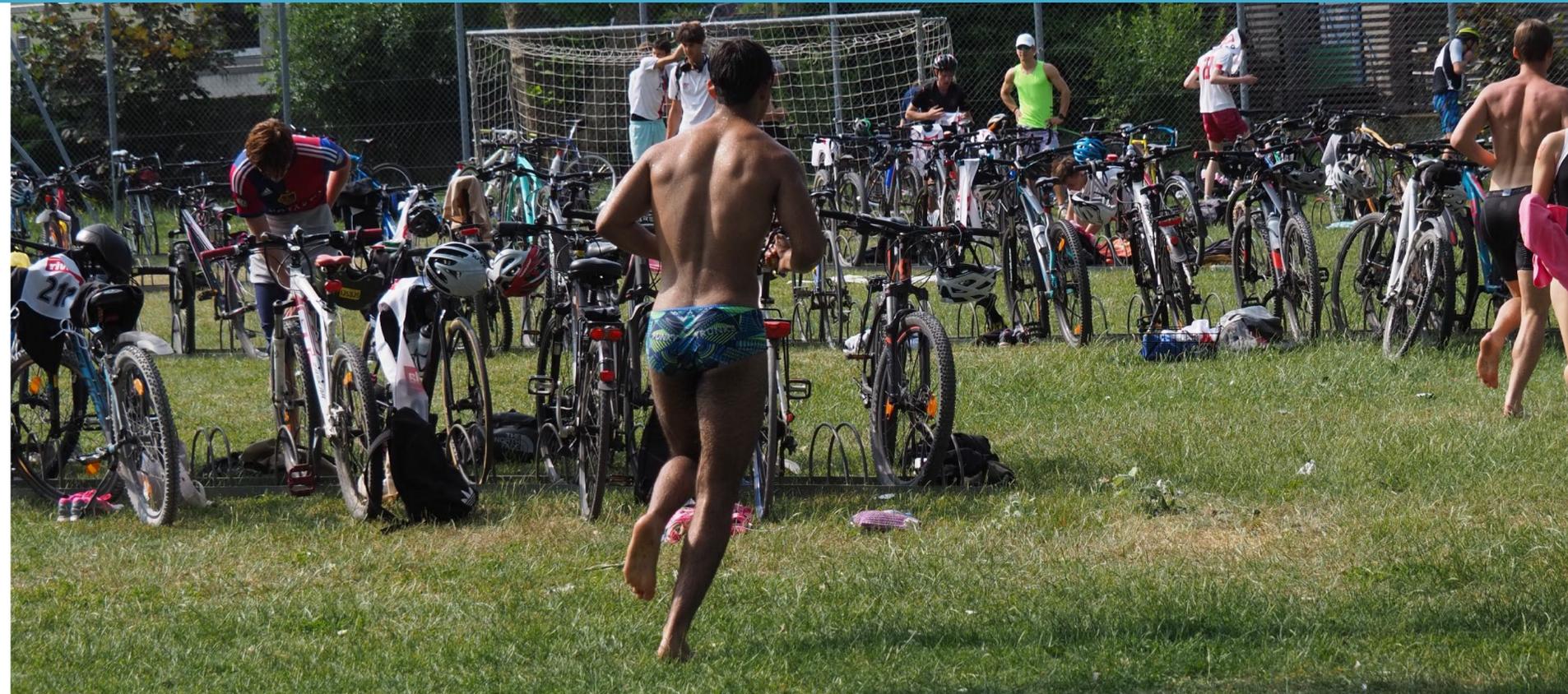
Tipp:
Schwimmen, Velo und Laufen in der gleichen Hose





Vom Schwimmen zum Velo (Wechselzone 1)

- Lauf in die Wechselzone
- umziehen
- Startnummer
- Badge am Finger fixiert
- Helm geschlossen





Start Velostrecke

- Badge in Gerät „Velo“ stecken
- Farbe gelb
- = **Zwischenzeit „Schwimmen und Wechsel“**





Start Velostrecke



-  Velo stossen
-  Velostrecke





Velostrecke (16km)

- den gelben Pfeilen folgen
- verschiedentlich Streckenposten
- Helfer:innen notieren Startnummern
- **Nummer zeigen!**





Vom Velo zum Lauf (Wechselzone 2)



-  Velostrecke
-  Velo stossen
-  Velo deponieren



-  Laufstrecke





Vom Velo zum Lauf (Wechselzone 2)

- Velo stossen
- Velo und Helm deponieren
- evtl. Schuhe wechseln
- evtl. verpflegen





Start Lauf

- Badge in Gerät „Lauf“ stecken
- Farbe rot
- = **Zwischenzeit „Velo und Wechsel“**





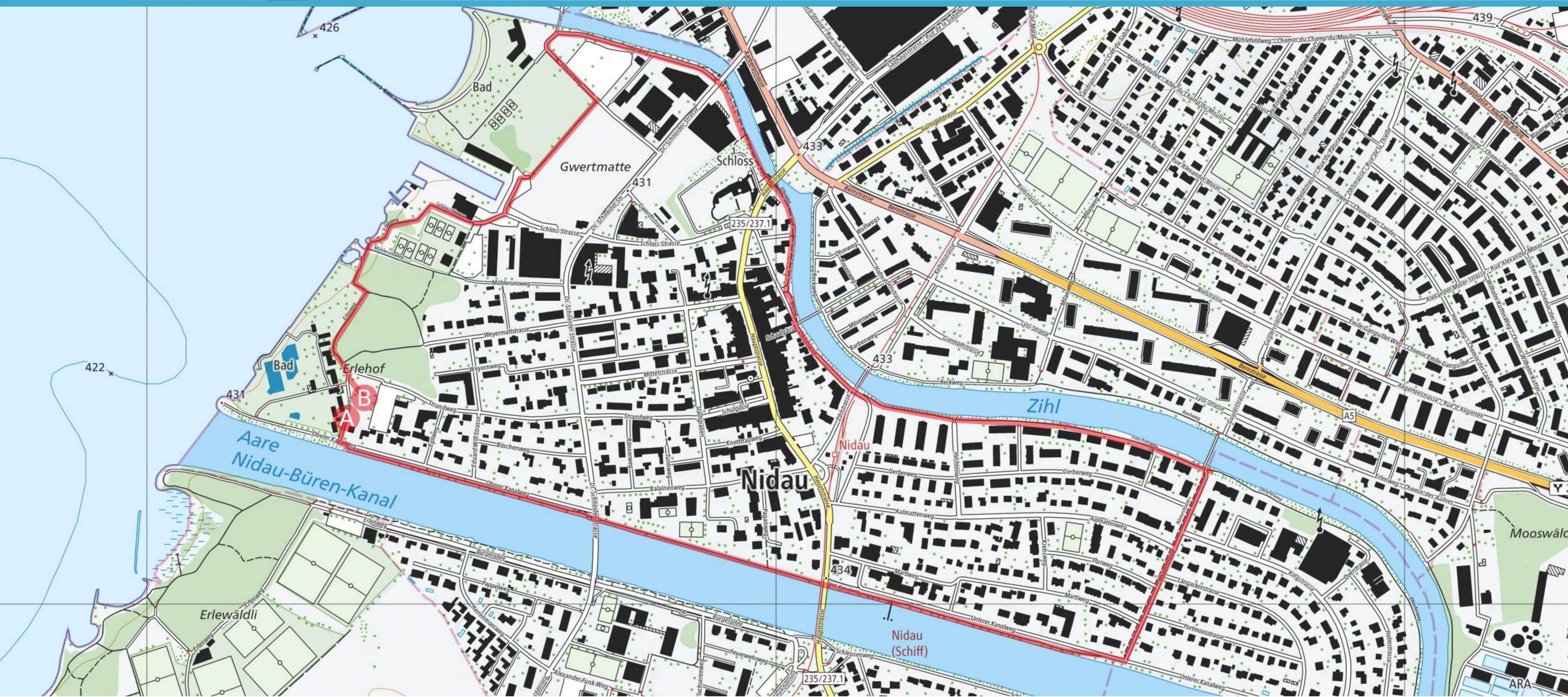
Laufstrecke (4km)

- den roten Pfeilen folgen
- verschiedentlich Streckenposten
- Helfer:innen notieren Startnummern
- **Nummer zeigen!**





Laufstrecke (4km)





Zieleinlauf

- letztes Mal Badge stecken
- = **Endzeit**
- Badge und Startnummer abgeben





danach

- Erfolg feiern 🍷
- trinken
- erholen
- umziehen
- Verbleib im Bad ist gratis
- auf Siegerehrung warten (obligatorisch)





Nachholtriathlon

- 2. Schulwoche nach den Sommerferien
- Montag
- 17 Uhr



Vorbereitung



- Velo- und Laufstrecke sind abgefahren/-gelaufen und bekannt
- Helm ist organisiert
- Velo ist einwandfrei eingestellt und gut gepumpt
- Besammlungszeit ist bekannt
- vor dem Wettkampf genügend trinken
- **Informationen** auf der Website Sport > Sportanlässe > Triathlon

