

Cani-Kindertriathlon

Was ist ein Triathlon?

Ein sportliches „Hallo“ zu Dir nach Hause! Du hast Dich für unseren Kindertriathlon angemeldet. Für uns hast Du jetzt schon gewonnen, weil Du mutig genug bist, mitzumachen. Vielleicht möchtest Du jetzt auch schon üben.

Daher zeigen wir Dir nun, wie unser Triathlon abläuft !

Übrigens: Jeder Euro, den wir mit den Startgebühren, Spenden, Kuchenspenden und Getränkeverkäufen einnehmen und der nach Abzug unserer Kosten übrig bleibt , wird für den Sportplatzbau unserer Partnerschule in Tansania gespendet.

Vorbereitung: Was brauche ich?

Ein Triathlon ist ein Wettkampf mit drei Disziplinen: Schwimmen, Radfahren, Laufen. Das Besondere ist, dass die Zeit während der Wechsel zwischen den drei Disziplinen weiterläuft. Du solltest also gut vorbereitet sein.

Du brauchst:

- Ggf. Sonnenschutz
- Badekleidung, ein Handtuch und nach Möglichkeit eine Schwimmbrille
- Ein T-Shirt oder einen Einteiler
- Ein Fahrrad und einen Fahrradhelm
- Schuhe (um Zeit bei den Wechseln zu sparen, raten wir Dir von Socken ab)

Hinweis: Für Dein Material wird keine Haftung übernommen!

Der Triathlon wird übrigens bei fast jedem Wetter stattfinden. Sollte es stürmen, starken Regen oder Gewitter geben, findest Du kurz vor dem Triathlon Infos auf unserer Homepage: www.canisinaum.de.

Ablauf am Wettkampftag

- Deine Startunterlagen kannst Du beim Empfang abholen. Dieser befindet sich im Eingangsbereich des Schwimmbads.
- Befestige die Startnummer mit den Sicherheitsnadeln, die Du von uns bekommst, vorne an Deinem T-Shirt, das Du später beim Radfahren und Laufen tragen wirst.
- Melde dich zwischen 8.30 Uhr und 9.30 Uhr in der Wechselzone mit Deinem Rad und Helm an (siehe unten). Befestige in der Zeit Deinen Helm am Rad.
- Um 10 Uhr beginnt die Wettkampfbesprechung vorne am Empfang. Hier wirst Du nochmal über unsere Regeln informiert.
- Zwischen 10.30 Uhr und 12.50 Uhr finden die Schwimmstarts der verschiedenen Jahrgänge statt (siehe unten).
- Nach jedem Durchgang gibt es eine Siegerehrung neben der Wechselzone. Die Urkunden sind etwa 20 Min. nach dem Zieleinlauf fertig. Diese kannst Du beim Empfang abholen.

REGELN FÜR CANI TRIATHLON

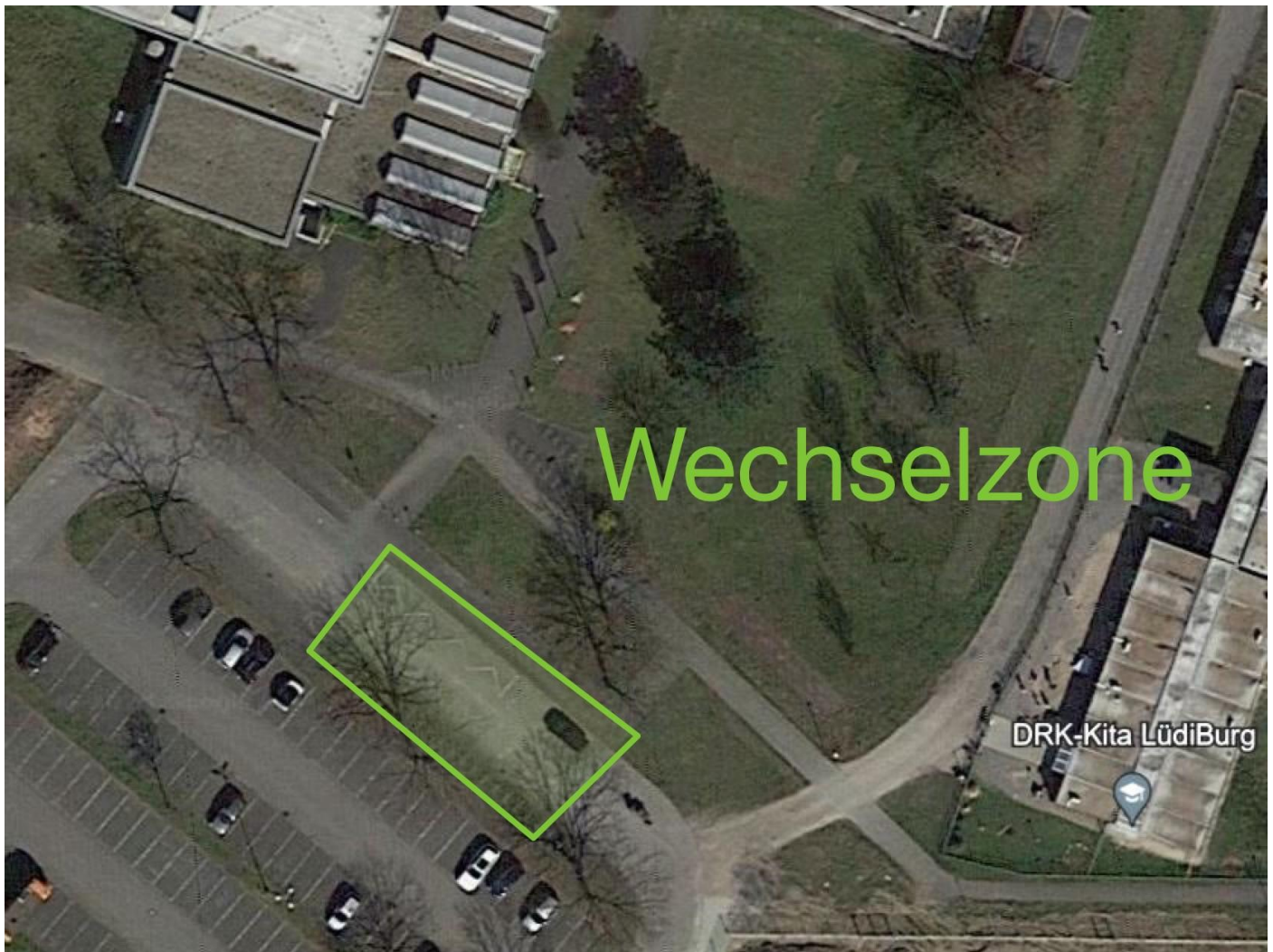
- STRECKE OHNE PAUSE**
Die Strecken müssen ohne Pause und selbständig absolviert werden. Es ist erlaubt, sich in der Wechselzone abzutrocknen. 
- HILFE WECHSELZONE**
Deine Begleitperson darf Dir beim Wechsel im Schwimmbad helfen. In der Wechselzone schaffst Du das auch allein. 
- KEINE SCHWIMMHILFE**
Schwimmhilfen sind nicht erlaubt. 
- KLEIDUNG IM HALLENBAD**
Eltern dürfen das Hallenbad nur in Sport- oder Badebekleidung, nicht aber in Straßenkleidung oder Straßenschuhen betreten. 
- HELMPFLICHT**
Beim Radfahren besteht Helmpflicht. 
- KEINE RENNRADER**
Rennräder sind nicht zugelassen. 
- STRASSENVERKEHR**
Die Radstrecke ist nur teilweise abgesperrt. Es gilt die Straßenverkehrsordnung. 
- KLEIDUNG**
Beim Radfahren und Laufen sind eine Oberkörperbekleidung (z.B. ein T-Shirt oder ein Einteiler) und Schuhe sowie die Startnummer zu tragen. Die Badebekleidung darfst du anbehalten. 
- FAHRE OHNE RISIKO**
Bitte achte darauf, enge Kurven langsam zu durchfahren, damit du nicht wegrutschst. Bitte lass dich überholen, wenn jemand schneller ist, als du. 

ABLAUF DES WETTKAMPFTAGES



Einchecken in der Wechselzone

Dein Fahrrad sollte kein Rennrad sein, einen **Fahrradständer** haben und verkehrssicher sein. Insbesondere die Bremsen sollten funktionieren. Stelle Dein Fahrrad in den für Dich bestimmten Bereich. Merke dir diesen Ort ganz genau, damit Du es beim Wechsel nach dem Schwimmen sofort wiederfindest.



Ankommen und Umziehen im Schwimmbad

Ziehe Dich um und dusche Dich **15 Minuten** vor Deinem Schwimmstart. Warte in der Dusche bis Du von den Helferinnen und Helfern im Bad mit Deinem Namen aufgerufen wirst.

Du darfst eine Begleitperson mit ins Schwimmbad nehmen, wenn Du möchtest. Diese sollte sportliche Kleidung und keine Schuhe tragen.

Hier sind die Schwimmstartzeiten:

Klasse	1	2	3	4	5
Uhrzeit	10.30 Uhr	11.05 Uhr	11.40 Uhr	12.15 Uhr	12.50 Uhr

Das Schwimmen

Bitte nimm Badezeug (oder einen Einteiler), ein Handtuch, eventuell Deine Schwimmbrille, Deine Schuhe und Dein T-Shirt mit der Startnummer (!) mit. Das T-Shirt mit der Startnummer sowie deine Schuhe musst Du **nach** dem Schwimmen anziehen. Lege sie also im Vorfeld dafür bereit. Wenn Du Dir zum Radfahren und Laufen eine Hose anziehen möchtest, darfst Du diese auch mitnehmen.

Du wirst einer Schwimmbahn zugewiesen, an der auch ein Rettungsschwimmer aufpasst. Du startest im Wasser, also nicht vom Startblock. Sobald es losgeht, lässt Du schnellere Kinder vorbeischwimmen, damit es im Wasser kein Gedränge gibt. Geschwommen wird immer rechts. Achte dabei nur auf den **Gegenverkehr**. Du darfst Dich natürlich am Beckenrand oder an der Leine festhalten, wenn Du eine Pause brauchst. Den Schwimmstil darfst Du Dir selber aussuchen.

Klasse	1	2	3	4	5
Bahnen	2	4	6	8	8

Der erste Wechsel: Wenn Du aus dem Wasser kommst, kannst Du bereits im Bad Deine Schwimmbrille ablegen oder Deiner Begleitung geben. Dann ziehst Du noch im Schwimmbad Dein T-Shirt mit der Startnummer über, die Schuhe (ohne Socken) an und los geht es zur Wechselzone. Du entscheidest, ob du die nasse Kleidung für die weiteren Disziplinen anlässt oder ausziehst (Umziehen ist in der Dusche möglich). Abtrocknen ist erlaubt, aber keine Pflicht. Deine Begleitung darf Dir beim ersten Wechsel helfen. **Im Bad darf nicht gerannt werden! Rutschgefahr!**

	Jahrgang	Schwimmen	Radfahren	Laufen
Klasse 1	2016-2017	50 m (2 Bahnen)	Ca. 1700 m (eine Runde)	Ca. 350 m
Klasse 2	2015-2016	100 m (4 Bahnen)	Ca. 1700 m (eine Runde)	Ca. 350 m
Klasse 3	2014-2015	150 m (6 Bahnen)	Ca. 3200 m (2 Runden)	Ca. 560 m
Klasse 4	2013-2014	200 m (8 Bahnen)	Ca. 3200 m (2 Runden)	Ca. 560 m
Klasse 5	2012-2013	200 m (8 Bahnen)	Ca. 3200 m (2 Runden)	Ca. 560 m

Das Radfahren

Nachdem Du Deine Kleidung noch im Bad für die nächsten Disziplinen vorbereitet hast, läufst Du hinten aus dem Bad hinaus und direkt zur Wechselzone zu Deinem Rad. Du ziehst Deinen Helm an und schließt ihn! Dabei darf Dir auch deine Begleitung helfen, wenn Du das möchtest. Zusammen mit Deinem Rad läufst Du dann in Richtung Kita. Aufsteigen darfst Du erst am Ende der Wechselzone. Beim Radfahren bist Du verpflichtet, schnellere Kinder vorbeizulassen. Absichtliches Abdrängen ist unter keinen Umständen erlaubt, unfair und gefährlich. Es gilt die Straßenverkehrsordnung. Achte auch auf Fußgänger und bremsen vor den Kurven ab. Die Klassen 1 und 2 fahren genau eine Runde (siehe Abbildung), die Klassen 3 bis 5 dagegen zwei Runden. Am Ende kommst Du aus der Richtung des Skaterparks zurück in die Wechselzone. Du stellst Dein Rad wieder an seine Stelle und legst Deinen Helm an die Stelle.



Das Laufen

Nachdem Du mit Deinem Rad wieder in der Wechselzone angekommen bist , legst Du Deinen Helm neben Dein Fahrrad und läufst in Richtung Kita. Die Laufstrecke (siehe Abbildung) ist für die Klassen 1 und 2 etwas kürzer als für die Klassen 3 bis 5. Dann geht es auf die letzten Meter. Die Zuschauer feuern Dich jetzt richtig laut an. Du hast das Ziel erreicht und kannst richtig stolz auf Dich sein, denn Du hast es geschafft.



Die Siegerehrung

Nach jedem Durchgang der einzelnen Jahrgänge gibt es eine Siegerehrung, die etwa 20 Min. nach Deinem Lauf im Ziel durchgeführt wird. Auch die Urkunden sind etwa 20 Min. nach dem Zieleinlauf fertig. Diese kannst Du beim Empfang im Schwimmbad abholen. Deine Platzierung und Deine Gesamtzeit findest Du ebenfalls etwa 20 Min. nach dem Lauf unter www.canisianum.de im Internet.

Wenn Du im Bad keine Begleitperson dabei hattest, kannst Du Deine Schwimmbrille und alles Weitere, das Du beim Wechsel liegen gelassen hast, im Schwimmbad am Empfang abholen. Dein Fahrrad und Deinen Helm darfst Du erst dann aus der Wechselzone holen, wenn Dir die Helferinnen und Helfer dort das Okay geben. Pass gut auf. Die laufenden Wettkämpfe dürfen nicht gestört werden.