

## Ablauf des Schüler- und Jugend-Triathlons „Der kleine Karl“ am 30.08.2026

Triathlon besteht aus den drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen. Aber man spricht auch immer von der „vierten Disziplin“, dem Wechseln. Im Nachgang einige Hinweise, die helfen sollen, das Event für die jungen Teilnehmenden unvergesslich zu machen und unnötigen Stress zu vermeiden.

Speziell das Wechseln sollte im Vorfeld zu Hause bzw. auf einem Parkplatz geübt werden, um die Abläufe sicher zu beherrschen.

- **Abholen der Startunterlagen**

Am Sonntagmorgen müssen die Startunterlagen abgeholt werden. Die Zeiten zum Abholen bitte der Homepage entnehmen.

- **Check-In inkl. Radkontrolle**

Beim Check-In (die Zeiten sind auch auf der Homepage zu finden) wird die **Abrolllänge** des Rades geprüft, diese sollte vorab entsprechend eingestellt werden.

Die **Abrolllänge** ist die Strecke, die das Fahrrad bei **einer vollständigen Kurbelumdrehung** im größten Gang zurücklegt. D.h. die Kette auf das größte Kettenblatt (vorne) schalten und auf das kleinste Ritzel (hinten). Dann das Pedal nach unten stellen (unterer Totpunkt). Eine Markierung, an dem das Hinterrad den Boden berührt, am Boden mit Kreide anbringen. Von dieser Position das Rad nach hinten schieben, bis das Pedal wieder die Ausgangsposition erreicht hat. Erneut eine Markierung am Boden anbringen, an dem das Hinterrad nun den Boden berührt. Dann den Abstand messen – dies entspricht der Abrolllänge.

**Abrolllänge:**

- Schüler D bis A: **max. 5,70 m**
- Jugend B: **max. 6,20 m**
- Jugend A: **keine Begrenzung** (gemäß DTU-Sportordnung)

Falls die Abrolllänge größer ist, muss dieser Gang gesperrt werden (entsprechen der Beschreibung des jeweiligen Schaltungs-Herstellers). Den Vorgang so lange wiederholen, bis die Abrolllänge der Vorgabe entspricht.

Außerdem erfolgt eine Sichtkontrolle des Radhelms, dieser sollte ein offizielles Prüfzeichen und keine Beschädigungen aufweisen. Bitte den Radhelm beim Check-In aufsetzen, so dass die Passform ebenfalls kontrolliert werden kann.

- Anschließend kann das Fahrrad in die Wechselzone geschoben werden. Für jeden Teilnehmenden wird es einen Helfenden vom Veranstalter geben, dieser begleitet den Schüler/Jugendlichen zum jeweiligen Platz in der Wechselzone und hilft diesen entsprechend einzurichten.

**Bitte beachten - Eltern dürfen die Wechselzone nicht betreten. Die Helferinnen und Helfer unterstützen die Teilnehmenden.**

An den Wechselplatz in der Wechselzone kommt alles, was für die Durchführung des Triathlons erforderlich ist, außer den Schwimmutensilien (Schwimmbrille, Badekappe).

**Rad:** Radhelm, Schuhe (**Wichtig** – ggf. mit Gummibändern/Klettverschluss statt Schnürsenkel), Startnummer (**Wichtig** – da die Startnummer beim Radfahren hinten und beim Laufen vorne getragen werden muss, sollte die Startnummer an einem Band/Gummiband befestigt sein, um diese einfach von hinten nach vorne drehen zu können).

Ggf. Handtuch, Sonnenbrille, Trinkflasche, Socken u.a.

Falls beim Schwimmen nur eine Badehose getragen wird, muss bei Radfahren/Laufen ein Shirt angezogen werden, da der Oberkörper gem. Sportordnung im Wettkampf bedeckt sein muss. (**Wichtig** – unbedingt üben, da das Shirt auf nasser Haut nicht gut rutscht!)

**Laufen:** Schuhe (**Wichtig** – ggf. mit Gummibändern/Klettverschluss statt Schnürsenkel), ggf. Kappe oder Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Getränk u.a.

- **Einrichtung der Wechselzone**

Die verschiedenen Sachen werden am Fahrrad bzw. auf dem Boden am Fahrrad positioniert, z.B. der Radhelm und die Startnummer am Band wird an den Lenker gehängt, die Schuhe stehen neben dem Vorderrad und sind weit geöffnet, um den Einstieg zu erleichtern, ggf. liegen die Socken an den Schuhen. (**Wichtig** – ohne Socken in den Schuh sollte vorher getestet werden, ob das funktioniert). Auch ein Handtuch kann beim Rad liegen, um sich schnell abzutrocknen, was das Anziehen des Shirts erleichtern kann.

Die Helfenden des Veranstalters richten den Wechselplatz in der Wechselzone mit den Teilnehmern ein und gehen die relevanten Wege (Schwimm Eingang, Rad Aus-/Eingang, Laufen Ausgang) ab.

Nach dem Einrichten der Wechselzone bringen die Helfer die Schüler/Jugendlichen wieder zum Eingang der Wechselzone – zurück zu Ihren Eltern.

- **Wettkampf**

Die jeweilige Startzeit der Startgruppe wird auf der Homepage veröffentlicht.

Die Wettkampf-Besprechung findet ca. 20 Minuten vor dem Start statt und ist verpflichtend. Bitte die Schüler/Jugendlichen rechtzeitig zum Schwimmbad Eingang begleiten, damit sie bei der Wettkampf-Besprechung alles mitbekommt und ggf. noch Fragen stellen kann.

Die Schwimmutensilien (Schwimmbrille, Badekappe) müssen zum Schwimmstart mitgebracht werden. Die Eltern haben aus Platzgründen keinen Zutritt zum Schwimmbad. Auch hier sind ausreichend Helfende des Veranstalters vorhanden, die die Schüler/Jugendlichen zum Schwimmstart begleiten. Der Schwimmstart findet im Becken statt. Geschwommen wird im "Kreisel" (rechts hoch, links runter), die Schüler/Jugendlichen sollten sich vor dem Start kurz abstimmen, wie

gut sie schwimmen und ggf. die schnellere Schwimmer vorne weg schwimmen lassen. Die Bahnen werden durch Helfende des Veranstalters gezählt. Die letzte Bahn wird angesagt, dann geht es aus dem Becken und zügig in die Wechselzone.

Dort wird ggf. das Shirt angezogen, die Startnummer (Nummer von hinten lesbar), die Schuhe und zum Schluss der Radhelm. **Wichtig** - der Radhelm muss geschlossen sein, erst dann darf das Fahrrad aus der Halterung genommen werden. Anschließend geht es im Laufschrift (das Fahrrad wird geschoben!) zur Linie an der aufgestiegen werden darf. Am Ende der Radstrecke wird hier auch wieder abgestiegen, wieder im Laufschrift (auch hier wird das Fahrrad geschoben!) zum Wechsellpunkt, Rad aufhängen, erst dann den Fahrradhelm öffnen. Ggf. Schuhe wechseln, Kopfbedeckung auf, Startnummer nach vorne drehen (Nummer von vorne lesbar) und schon geht es auf die Laufstrecke.

Am Ende der Laufstrecke geht es durch den Zielbogen – geschafft – am besten mit einem breiten Lachen. Das ist optimal für die Bilder.

**(Ziel bei Schüler D** - auf Grund der kurzen Laufstrecke, ist der Zieleinlauf nicht im Stadion, die Teilnehmer haben einen separaten Zielbogen VOR dem Stadion und werden dort “gesammelt” und dann gemeinsam ins Stadion geführt.).

Abschließend noch einmal, ganz wichtig, speziell das Wechseln vom Schwimmen zum Radfahren und Radfahren zum Laufen vorher zu Hause üben!

Bitte die Strecken auch mit den Schülern/Jugendlichen anschauen (siehe Homepage).

Die Eltern/Supporter können nicht mit in die Wechselzone und nicht mit zum Schwimmen. Sie können aber die Kinder sehr gut beim Radfahren und Laufen anfeuern – die Strecken beider Disziplinen sind fußläufig sehr gut vom Stadion aus erreichbar.

Bei Fragen bitte gerne auf [marcus.jores@tcec-mainz.com](mailto:marcus.jores@tcec-mainz.com) zukommen.

Zur Vorbereitung kann das Beispielvideo genutzt werden:

<https://www.instagram.com/reel/DXBEanEjgzA/?igsh=MTd5cXo2azc4eWZ4aQ==>

Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Spaß bei der Vorbereitung und freuen uns darauf, euch am 30.08.2026 beim kleinen Karl begrüßen zu dürfen.

Das Team des Schüler- Jugend-Triathlons  
Karin, Eva und Marcus