

# Aller guten Dinge sind Triathlon – Nur Mut zur Organisation!

Wolfgang Jörlitschka, Andreas Wenz, Gymnasium Karlsbad

Immer mehr junge Menschen brauchen und suchen in ihrer Freizeit den „Kick“ und probieren immer ungewöhnlichere Sportarten aus. Ein Trend, der sicherlich oftmals extreme Blüten trägt, der aber auch neue Möglichkeiten bietet. Triathlon, mit seinem in der Öffentlichkeit sehr bekannten Ironman auf Hawaii, übt einen solchen Reiz aus.

Obwohl es sich um drei traditionelle Sportarten handelt, erreicht man durch die Kombination der verschiedenen Bewegungsarten ein gesteigertes Interesse.

Durch eben diese Vielseitigkeit und die Variationsmöglichkeiten bietet Triathlon in erster Linie Spaß an der Bewegung und das Gefühl, etwas geschafft zu haben. Dieses positive Erlebnis, an persönliche Grenzen gegangen zu sein und sie überwunden zu haben, steigert das Selbstwertgefühl. Den Wettkampf zu beenden, ein „Finisher“ zu sein, steht dabei im Vordergrund, nicht die Zeit in der das Kind den Wettkampf beendet hat. Die einzigartigen Empfindungen wie Grenzerfahrung, Körpererlebnis, Gruppen- und Naturerlebnis, sowie Spaß an der Bewegung verbunden mit dem Gesundheitsaspekt bilden eine Kombination, die Triathlon für den Schulsport besonders interessant und attraktiv macht. Zumal Schwimmen, Radfahren und Laufen Sportarten sind, die alle kennen und fast jedes Kind und jeder Jugendliche im Alltag erlebt.

Damit jedoch aus der Herausforderung Triathlon keine Überforderung wird, muss in der Schule einiges bedacht werden.

## Streckenlängen

Eine Orientierung an den Distanzen der Deutschen Triathlon Union würde für die meisten Schüler eine totale Überforderung darstellen. Dort wird z.B. von 14jährigen verlangt, ohne Unterbrechung 400m zu schwimmen, 10 km Rad zu fahren und anschließend noch 2,5 km zu laufen. Deshalb soll nachstehende Tabelle eine Orientierung bieten, welche Aufgaben von Schülern bewältigt werden können, ohne dass sie überfordert sind:

Alter	Triathlon	Duathlon	Swim & Run
	SW–Rad–Lauf	Lauf–Rad–Lauf	SW–Lauf
16/17/18...	0,2km – 5km – 1km	2,5 – 5 – 1	0,2 – 1,5
12/13/14/15	0,1 – 2,5 – 0,6	1 – 2,5 – 1	0,1 – 0,8
8/9/10/11	0,05 – 1 – 0,4	0,4 – 1 – 0,4	0,05 – 0,4

Bei unserem Karlsbader Triathlon haben sich für die Unterstufe folgende Strecken bewährt: SW 0.1 - Rad 2.9 – Lauf 0.4.

## Wettkampfformen

Triathlon in der Schule muss nicht immer die Aneinanderreihung von Schwimmen, Radfahren und Laufen sein. Duathlon (Laufen – Rad – Laufen) oder ein Swim&Run sind mögliche Varianten, die es auch im offiziellen Wettkampfsystem gibt. Versteht man Triathlon als Multisportart –und so sollte es vor allem im Schulsport gesehen werden– so sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Hauptsache es wird nicht nur eine Disziplin angeboten, sondern auch ein Wechsel zu einer anderen Disziplin. Gerade dieser Wechsel übt auf die Teilnehmer die größte Faszination aus. Nun ist es auch kein Problem mehr, wenn die Schule kein Schwimmbad hat.

## Organisationsformen

Der Reiz des Triathlons besteht natürlich in der fortlaufenden Abfolge von Schwimmen, Radfahren und Laufen. Dazu sollten wir unsere guten Sportler auch bringen. Nicht alle Schüler sind dazu jedoch in der Lage. Verschiedene Organisationsformen können hier eine Alternative bieten:

- Staffeltwettbewerbe in 3er-Teams (A schwimmt, B fährt Rad, C läuft)
- Staffeltwettbewerbe in 3er-Teams (jeder muss jede Disziplin machen, jedoch mit zeitlicher Unterbrechung).

## Vorbereitung auf den Wettkampf

Schwimmen, Radfahren und Laufen sind Sportarten, die alle kennen und fast jedes Kind im Alltag erlebt. Trotzdem sollte der Wettkampf im Sportunterricht vorbereitet werden. Neben der Verbesserung der Grundlagenausdauer –hier sind auch Hausaufgaben möglich–, der Technikschiulung, ist vor allem auch eine detaillierte Einweisung in den Wettkampfablauf (Örtlichkeiten, Zeitplan, Wechselzonen, Verpflegung, Verkehrstauglichkeit der Räder,...) durch die Sportlehrer nötig.

## Sicherheitsvorkehrungen

Bei allen durchzuführenden Maßnahmen ist auf besondere Sicherheitsvorkehrungen zu achten:

- Lauf – und Radstrecken müssen abgesperrt sein (Waldwege, Stadion...)
- Falls Straßensperren benötigt werden, müssen die zuständigen Behörden (Gemeinde, Polizei) rechtzeitig informiert werden.
- Wechselzonen sollten so angelegt sein, dass ein problemloser Wechsel gewährleistet ist. Schüler brauchen viel Platz!
- In einer Wettkampfbesprechung sollten mögliche Gefahrenpunkte bekannt gegeben werden. An diesen Gefahrenpunkten müssen verantwortliche Helfer eingeteilt werden.
- Für den Wettkampf müssen Sanitäter vor Ort sein.
- Im Schwimmbereich sind genügend Rettungsschwimmer einzuteilen.

- Die Räder der Schüler sind auf ihre Verkehrstauglichkeit zu überprüfen (gegebenenfalls Radgeschäft vor Ort einbeziehen)!
- Alle Teilnehmer müssen einen Helm, Sportkleidung und Schuhe tragen.

### Triathlon am Schulzentrum Karlsbad

Wir sind in der glücklichen Lage zwei Triathlon erfahrene Sportlehrer zu haben, die zusammen mit der Sportfach-



schaft und einigen Kollegen, die durch die Veranstaltung keinen Unterricht haben, den Wettkampf organisieren. Der Triathlon findet in der letzten Schulwoche statt (inkl. Ausweichtermin).

Die Infrastruktur ist hervorragend. Das am Ortsrand gelegene Freibad (6X25m Bahnen) wird am Vormittag für die Schule gesperrt. Die Liegewiesen bieten genügend Raum für eine Wechselzone (Schwimmen – Rad) und den Zieleinlauf. Auf dem Parkplatz, der ebenfalls für die Veranstaltung gesperrt wird, stehen die Räder. Dort startet und endet also das Radfahren und beginnt der Lauf, der wiederum im Badebereich endet. Beim Absperren hilft der Bauhof mit Material und Personal aus, die Polizei ist vor Ort.

Die Organisationsbereiche: Startnummernbeschriftung, Schwimmen, Wechselzonen, Radstrecke, Laufstrecke, Sanitätsdienst, Zeitnahme und Finisherbuffet werden von Kollegen geleitet, denen eine entsprechende Anzahl besonders eingewiesener und motivierter Schüler zur Seite stehen (in der Regel Schüler der Klassenstufe 11). Für die Siegerehrung stellen Gemein-

de, Schule und Sponsoren Preise zur Verfügung.

Der Karlsbader Schultriathlon wird für die Klassen 5 bis 7 durchgeführt. Für Schülerinnen und Schüler der Klassenstufe 8 bis 10 ist die Teilnahme freiwillig. Beim letztjährigen Versuch die Klasse 8 vollständig mit einzubeziehen, hatte sich leider gezeigt, dass ein sehr hoher Prozentsatz von Schülerinnen und Schülern aufgrund irgendwelcher Probleme (alle durch ein Schreiben der El-

tern entschuldigt!!) am Wettkampftag nicht an den Start gehen konnten. Bei den Klassen 5 bis 7 und bei den sportlich Interessierten aus 8 bis 10 ist die Begeisterung hingegen enorm! Gerade auch bei unsportlichen Schülern aus der Unterstufe ist der Stolz auf das Geleistete schon beim Zieleinlauf aus den Gesichtern abzulesen!

Neben den Teilnehmern des Gymnasiums Karlsbad wird der Triathlon immer auch für die benachbarte Real- und die Hauptschule ausgeschrieben. In beiden Kollegien wird dies zusätzlich von den Sportkolleginnen und -kollegen unterstützt, die jedes Jahr eine wachsende Zahl freiwilliger Teilnehmer melden! Speziell für diese Schüler ist das Wettkampferlebnis in der „großen Familie“ der Karlsbader Schulen ein Höhepunkt des Schuljahrs.

### Zeitnahme und Auswertung

Neben einer guten Organisation der Durchführung der drei Disziplinen müssen die Startgruppeneinteilung und die Zeitnahme im Vorfeld bestens durchdacht sein. Um –in unserem Fall– 500 Schülerinnen und Schüler in den vom

Betreiber des Freibads vorgegebenen 2 Stunden durchzuschleusen, müssen die verschiedenen Gruppen im Abstand von 15 Minuten starten. Bei einem Schwimmbad mit 6 Bahnen bedeutet dies, dass bis zu zehn Teilnehmer gleichzeitig auf einer Bahn starten (triathlonspezifisch). Die Erfahrung aus den letzten beiden Jahren zeigt, dass die Schüler sich spätestens nach einer Bahn problemlos nach ihrer Geschwindigkeit einordnen. Dies geschieht reibungslos, wenn man bei der Einteilung darauf achtet, dass die Startgruppen nach Geschlecht getrennt werden!

Ebenso wird bei der Einteilung darauf geachtet, dass die Schülerinnen bzw. Schüler in den jeweiligen Startgruppen alle aus einer Klassenstufe kommen. Dies erhöht die Motivation zusätzlich. Da sehr viele Schülerinnen und Schüler in kurzen Zeitabständen ins Ziel kommen, ist eine herkömmliche Messung mit Stoppuhr und Aufschreiben der Startnummern nicht praktikabel. Bei größeren Leichtathletikveranstaltungen wird dieses Problem z.B. dadurch gelöst, dass spezielle Stoppuhren benutzt werden, die auf Knopfdruck die jeweilige Endzeit auf einer Art „Kassenbon“ ausdrucken. Im Zielbereich müssen somit lediglich die Startnummern der durch das Ziel laufenden Teilnehmer notiert und von einer zweiten Person die Stoppuhr gedrückt werden (i.d.R. werden hierzu Schüler das Neigungsfaches Sport eingesetzt). Somit kann anschließend jede gestoppte Zeit den Startnummern der Reihe nach zugeordnet werden. Durch die guten Kontakte zum örtlichen Leichtathletikverein SVL Langensteinbach kann das Gymnasium Karlsbad auf zwei solcher Sport-Event-Timer zurückgreifen.

Ein weiteres Problem für die Zeiterfassung sind die kurzen Zeitintervalle zwischen den Startgruppen. Für die Zuordnung der Zeiten zu den Startnummern muss verhindert werden, dass die Letzten einer Startgruppe von den Schnellsten der darauf folgenden Gruppe überholt werden. Da in der Startgruppenreihenfolge zunächst die älteren (schnelleren?) Jahrgänge starten, kann dieses Problem schon von vorneherein minimiert werden. Außerdem bekommen die Startgruppen ihre jeweilige Startnummer immer abwechselnd mit roter oder schwarzer Farbe auf den Oberarm geschrieben (Bsp.: SG1: rot; SG2: schwarz; SG3: rot, usw). Im Zielbereich gibt es dann zwei

Schleusen – eine Schleuse für die roten Nummern, eine für die schwarzen. Somit ist die Zuordnung zur jeweils richtigen Stoppuhr sichergestellt und es kann jede der beiden Stoppuhren immer 30 min durchlaufen, bevor sie für die nächste Startgruppe wieder eingesetzt wird.

Zur abschließenden Auswertung haben wir ein Excel-Programm erstellt, bei dem die Teilnehmer nach Name, Vorname, Klasse, m/w, Klassenstufe angelegt werden. Üblicherweise kann das Sekretariat die gewünschten Schülerdaten aus dem Schulverwaltungsprogramm in der gewünschten Form nach Excel exportieren. Am Tag der Veranstaltung müssen dann lediglich die Zeiten zu den richtigen Startnummern eingegeben werden. Hierzu können z.B. Oberstufenschüler aus dem NF Sport eingesetzt werden. Nach Eingabe aller Zeiten – erfahrungsgemäß spätestens 15 min nach dem die letzten Schüler im Ziel sind – können dann per Knopfdruck die Ranglisten erstellt werden. Nach Klassenstufe getrennt,

werden dann die Einzelwertung (m/w) und die Klassenwertung - bei der die 20 besten Zeiten jeder Klasse addiert werden - generiert. Die besten Klassen der Stufen 5 bis 7 erhalten dann je einen Wanderpokal.

Die Veranstaltung endet somit mit einer stimmungsvollen Siegerehrung im Freibad.

Weitere Informationen zum Thema Triathlon an der Schule bekommen Sie auch beim Baden-Württembergischen Triathlonverband: Geschäftsstelle des BWTV, Telefon 0711/28077-350 oder [info@bwtv.de](mailto:info@bwtv.de).

Fragen zur Organisation oder Interesse am Auswertungsprogramm an: [Wenz.Andreas@gymnasium-karlsbad.de](mailto:Wenz.Andreas@gymnasium-karlsbad.de)

