

Dieser Leitfaden beschreibt, wie ein Triathlon Wettkampf im Normalfall abläuft und was du bei der Vorbereitung und im Lauf des Wettkampfs beachten solltest.

Vor dem Wettkampf

Du hast trainiert, bist vorbereitet, der Wettkampf steht bevor. Damit es am Wettkampftag nicht zu bösen Überraschungen kommt und deine Nerven nicht unnötig strapaziert werden, solltest du vor dem Wettkampf folgende Punkte beachten:

- **Fahrrad kontrollieren** – Bremsen, Luftdruck kontrollieren, Kette reinigen und ölen, elektrische Schaltung laden, Flickzeug prüfen. → Mind. 1-2 Wochen vor dem Wettkampf. Bei einem Defekt hast du noch genügend Zeit eine Reparatur ausführen zu lassen.
- **Startunterlagen abholen** – falls der Wettkampf in der Nähe deines Wohnortes stattfindet und die Möglichkeit gegeben ist, lohnt es sich die Startunterlagen im Voraus abzuholen damit du am Wettkampfmorgen entspannt anreisen kannst. Bei IRONMAN und CHALLENGE-Veranstaltungen müssen die Startunterlagen mind. am Vortag des Wettkampfs abgeholt werden. Normalerweise musst du deine Anmeldebestätigung oder einen Ausweis, bei gewissen Wettkämpfen eine **Lizenz** vorweisen. Eine **Tageslizenz** kann meistens vor Ort oder bei der Anmeldung gekauft werden. Zudem erhältst du ein Armband, welches du über alle Wettkampftage anbehalten musst. Das Armband sichert dir den Zugang zu der Wechselzone zu.
- **Vortag Check-In** – bei IRONMAN und CHALLENGE-Veranstaltung erfolgt das Einchecken des Fahrrads am Vortag. Begib dich in die Wechselzone. Achte vor dem Eintreten darauf, dass alle **Startnummernkleber** befestigt sind (Helm, Fahrrad), dein **Helm** aufgesetzt und geschlossen ist, die **Startnummer** umgehängt und der **Zeitmesschip** am linken Fuss befestigt ist. Die erhaltenen Beutel (Bike-Bag und Run-Bag) müssen ebenfalls eingechekkt werden. Es ist zu empfehlen möglichst alle benötigten Utensilien (ausser Gels, Riegel) bereits am Vortag in den Beuteln zu verstauen. Dies erspart dir am Wettkampfmorgen unnötigen Stress. Siehe auch → Wechselzone, Bike Rack (Seite 2).
- **Carboloading** – 2-3 Tage vor dem Wettkampf mit dem Carboloading beginnen (v.a. bei Mittel-/Langdistanzen). Ein geeignetes Produkt findest du z.B. bei [Sponser](#). Generelle Tipps zur Ernährung findest du im Beitrag [Verpflegung beim IRONMAN](#).
- **Material packen** – das benötigte Material (Kleider, Sportgeräte, andere Utensilien) solltest du am Tag vor dem Wettkampf vorbereiten. Gehe im Kopf die Disziplinen durch und überlege dir, was du dabei alles benötigst. Ein guter Leitfaden bietet dir meine [Pack- und Checkliste](#).
- **Strecken und Reglement** – schau dir die Strecken auf der Webseite des Veranstalters an. Merke dir **Rundenzahlen** und Besonderheiten (gefährliche Stellen). Konsultiere die wichtigsten **Regeln** (Windschattenverbot, Littering, Zeitstrafen usw.). Wenn vorhanden konsultieren den **Athletes-Guide** oder höre dir **das Online Race-Briefing** an.

Am Wettkampftag

- **Letzte Mahlzeit** – nimm deine letzte Mahlzeit bis 3 Stunden vor deinem Start zu dir. Verzichte auf Experimente. Nimm zu dir, was du gewohnt bist. Siehe auch den Beitrag [Verpflegung beim IRONMAN](#).
- **Anreise** – plane deine Anreise im Voraus. Bedenke dabei, dass einige hundert andere Athleten das gleiche Ziel haben. Im Idealfall bist du 1.5 bis 2 Stunden vor deinem Start am Veranstaltungsort. Beachte die Öffnungszeiten der Wechselzone.
- **Startunterlagen abholen** – falls nicht im Voraus abgeholt. Normalerweise musst du deine Anmeldebestätigung oder einen Ausweis, bei gewissen Wettkämpfen eine **Lizenz** vorweisen. Eine **Tageslizenz** kann meistens vor Ort oder bei der Anmeldung gekauft werden.
- **Wechselzone** – begib dich in die Wechselzone. Achte vor dem Eintreten darauf, dass alle Startnummernkleber befestigt sind (Helm, Fahrrad), dein Helm aufgesetzt und geschlossen ist, die Startnummer umgehängt und der Zeitmesschip am linken Fuss befestigt ist.
- **Bike Rack** – begib dich zu deinem Platz und stelle dein Fahrrad in das Rack ab. Das Vorderrad schaut dabei in deine Richtung. Lege vorher den «richtigen» Gang zum losfahren ein. Bei den meisten Racks wird das Fahrrad am Sattel auf eine Stange gehängt, bei einigen Racks wird das Hinterrad in eine Haltevorrichtung gesteckt. Vergiss nicht den Radcomputer in die Halterung zu montieren und die Radeinheit zu starten.
- **Trinkflaschen** – stecke die Trinkflasche(n) in den/die Flaschenhalter.
- **Wechselplatz vorbereiten** – bei IRONMAN- oder CHALLENGE-Veranstaltungen wird das sogenannte Beutelverfahren angewendet. Die Beutel (Bike-Bag / Run-Bag) werden in die dafür vorgesehen Beutelracks gehängt. Vergewissere dich, dass alle benötigten Utensilien im richtigen Beutel verstaut sind, und hänge die Beutel bei dem mit deiner Startnummer gekennzeichneten Haken auf. Alle Gegenstände, die du nicht für den Wettkampf benötigst, werden in den White-Bag (oder Streetware-Bag) verstaut.

Bike-Bag (meist blau)

- Radschuhe
- Helm
- Brille
- Socken
- Startnummer
- Gel / Verpflegung für Bike

Run-Bag (meist rot)

- Laufschuhe
- Laufsocken
- Sonnenbrille
- Cap
- Gel / Verpflegung für Lauf

White-Bag

- After Race Kleidung
- Duschgel
- Frottiertuch
- Handy
- Schlüssel
- Briefftasche

Nach dem Schwimmen:

- Neoprenanzug
- Schwimmbrille
- Badekappe

Nach dem Radfahren:

- Radschuhe
- Helm
- Brille

Bei anderen Veranstaltungen erfolgt der Wechsel direkt beim Fahrrad. Platziere deine Rad- und Laufschuhe rechts neben deinem Rad, Helm, Brille und Startnummer an deinem Rad. Normalerweise dürfen keine weiteren Gegenstände wie Rucksäcke, Taschen am

Wechselplatz deponiert werden. Dafür werden vom Veranstalter Material Depotzonen zur Verfügung gestellt.

- **Orientierung** – begutachte die Wechselzone. Merke dir deinen Platz. Meistens sind die Reihen gekennzeichnet oder du merkst dir bei welchem Werbebanner, Baum usw. sich deine Reihe befindet. Präge dir die Laufwege gut ein (Swim in, Bike out, Bike in, Run out).
- **Startvorbereitung** – nachdem alles am richtig platziert ist, begib dich an einen ruhigen Ort und bereite dich auf den Start vor. Vergewissere dich nochmal, ob du alles dabei hast (Neopren, Swimskin, Badekappe, Schwimmbrille, Chip am Fuss). Ziehe den Neoprenanzug nicht zu früh an (Hitze). Vergiss nicht regelmässig zu trinken (bis ca. 30 Min. vor dem Start), suche wenn nötig eine Toilette auf und begib dich schliesslich ca. 15 Min. vor dem Start zum Schwimmstart.
- **Abgabe White Bag (oder Streetware Bag)** – beim Beutelverfahren erhältst du einen meist weissen Beutel für deine persönlichen Sachen. Lege alles in den Beutel, was du nach dem Wettkampf brauchst. Gib diesen vor dem Start an die dafür vorgesehene Stelle ab.

Schwimmen

- Begib dich in die nach Schwimmzeiten angeschriebenen Zonen oder Reihe dich nach deiner Startnummer ein (verschiedene Verfahren).
- Falls ein einschwimmen möglich ist, gehe an der vorgesehenen Stelle ins Wasser und lege einige Meter in unterschiedlichem Tempo zurück.
- Meistens erfolgt heutzutage ein **Rolling Start**. Dabei werden alle paar Sekunden einige Athleten auf die Schwimmstrecke geschickt. Bei einem **Massenstart** reihe dich nach deinen Schwimmfähigkeiten ein.
- Los geht's! Drücke den Startknopf an der Uhr und laufe über die Startmatte.
- Beginne ruhig zu schwimmen und achte auf die anderen Teilnehmer.
- Orientiere dich nach einigen Zügen auf die anzuschwimmende Boje und versuche den direkten Weg zu schwimmen.
- Erhöhe das Tempo bis zu deinem Wettkampftempo.
- Versuche bei einem gleich oder leicht schnelleren Athleten «anzuhängen» und schwimme einen halben Meter im "Wasserschatten". Achte darauf, dass du nicht ständig die Füsse des Athleten berührst. Falls das der Fall ist, ist der andere Athlet vermutlich «zu langsam».
- Vorsicht bei den Wendepunkten. Schwimme um die Boje und versuche dem Gerangel aus dem Weg zu gehen.
- Das Schwimmziel ist meistens mit einer markanten Markierung (Torbogen, Luftballon usw.) gekennzeichnet. Versuche direkt das Ziel anzusteuern und erhöhe auf den letzten 100-200 Meter das Tempo nochmal.
- Konzentrier dich auf den Schwimmausstieg. Meistens geht es über eine Treppe oder Rampe aus dem Wasser. Lass dich von einem Helfer an der Hand aus dem Wasser ziehen.

- Gehe die ersten paar Meter mit lockerem Schritt in Richtung Wechselzone. Öffne anschliessend während dem Laufen den Reissverschluss des Neoprens und ziehe ihn bis zur Hüfte runter.
- Lass Badekappe und Schwimmbrille bis zum Wechselplatz an.
- Stoppe den Swimsplit auf der Uhr.
- Konzentrier dich auf den Wechsel. Gehe den Wechsel während dem Laufen im Kopf durch.

Transition 1

- An deinem Wechselplatz / Beutelrack angekommen ziehe den Neoprenanzug vollständig aus und versorge ihn an den dafür vorgesehenen Platz (Beutel oder neben das Fahrrad).
- Ziehe Badekappe und Schwimmbrille ab (in Beutel oder neben das Fahrrad versorgen).
- Ziehe Socken an, falls du sie auf dem Rad benötigst.
- Ziehe die Radschuhe an.
- Ziehe den Helm an und verschliesse ihn.
- Ziehe die Brille an.
- Ziehe die Startnummer an und drehe sie nach hinten.
- Stecke die Bike-Verpflegung in die Dresstasche (wenn nicht schon am Fahrrad vorbereitet).
- Bei Beutelverfahren: hänge den Bike-Bag mit den Schwimmutensilien an den Haken mit deiner Startnummer und laufe zu deinem Fahrrad.
- Nimm das Fahrrad aus dem Rack und laufe zum Bike-Ausgang. Achtung: der Helm muss aufgesetzt und geschlossen sein.
- Die Radschuhe können auch bereits an den Pedalen montiert werden. Mach das nur wenn du das Auf- und Absteigen vorher geübt hast.

Rad

- Schiebe das Fahrrad bis über die **Mount Line** und steige erst dann auf das Fahrrad.
- Stoppe den T1 Split auf der Uhr.
- Beginne ruhig und konzentriert zu pedalieren und achte auf die anderen Athleten und auf die Absperrgitter.

Falls du die Schuhe an den Pedalen montiert hast, fahre ein paar hundert Meter, indem du mit den Füßen auf den Schuhen pedalerst. Steige erst in die Schuhe, wenn du eine gewisse Geschwindigkeit erreicht hast. Achte dabei auf andere Athleten und Abschränkungen.

- Erhöhe das Tempo je nach Begebenheit.
- Fahre auf der rechten Seite und begib dich nur zum Überholen nach links.
- Bei **Windschattenverbot** (Non-Drafting) achte darauf, dass du die nötige Distanz zum vorderen Athleten einhältst (12 oder 20 Meter, gemäss Reglement).
- Überholmanöver: schere links aus und überhole den Athleten vor dir. Du hast 25 Sekunden Zeit das Überholmanöver abzuschliessen (von 12 Meter Abstand bis zum

Vorderrad des Überholten). Falls du überholt wirst, hast du 25 Sekunden Zeit den 12 Meter Abstand wieder herzustellen (als Überholten bist du dafür verantwortlich!).

- **Littering** ist nur in den dafür vorgesehenen Zonen erlaubt. Meistens befinden sich die Zonen vor und nach einer **Verpflegungsstation**. Ausserhalb dieser Zonen riskierst du eine Disqualifikation.
- Verpfege dich gemäss deiner **Verpflegungsstrategie**.
- Wenn du dich dem Bikeziel näherst, konzentriere dich auf den Abstieg.
- Steige vor der Linie vom Fahrrad und schiebe es in die Wechselzone.
- Stoppe den Radsplit auf der Uhr nach dem Abstieg.

Transition 2

- Konzentriere dich auf deinen Wechselplatz und gehe im Kopf den Ablauf für den Wechsel durch.
- Während dem du das Fahrrad in der Wechselzone schiebst, muss der Helm aufgesetzt und geschlossen sein. Erst nachdem du das Fahrrad abgestellt hast, darfst du den Helm öffnen und abziehen.
- Stelle das Fahrrad in das Rack, ziehe Helm und Schuhe aus und lege sie neben das Fahrrad. Bei Beutelverfahren: begib dich in lockerem Laufschrift zum Beutelrack. Es darf nichts beim Fahrrad hinterlassen werden!
- Ziehe die Socken an, falls du auf dem Rad ohne gefahren bist.
- Ziehe die Laufschuhe an.
- Falls nötig, ziehe ein Cap und Brille auf.
- Stecke die Lauf-Verpfelegung in die Dresstasche.
- Drehe die Startnummer nach vorne.
- Lauf los Richtung Laufausgang.
- Stoppe den T2 Split auf der Uhr.

Laufen

- Laufe die ersten paar hundert Meter locker und versuche deinen Rhythmus zu finden.
- Beschleunige auf dein Wettkampf-Tempo.
- Verpfege dich gemäss deiner **Verpflegungsstrategie**
- Verpfege dich auch den **Verpflegungsstationen** (Wasser, Iso, Cola)
- In Zielnähe, bereite dich auf den Zieleinlauf vor. Reissverschluss schliessen, Startnummer nach vorne.
- Beim Zieleinlauf lächeln!
- Stoppe die Zeit auf deiner Uhr erst ein paar Sekunden nach dem Zieleinlauf (sieht auf den Zielfotos nicht besonders gut aus).

Nach dem Rennen

- Ein Helfer legt dir die Medaille um. Bedanke dich.
- Ein Helfer nimmt dir den Zeit-Chip ab. Bedanke dich.

-
- Bei kühlen Temperaturen werden oft Isolierfolien verteilt.
 - Begib dich in die Post-Race Zone und verpflege dich ausreichend.
 - Ruhe dich aus.
 - Begib dich dann zur White Bag Ausgabe oder zurück in die Wechselzone zu deinen Sachen.
 - Checke dein Bike und deine Utensilien aus. Zur Kontrolle werden die Startnummern an Bike und Beutel mit der Nummer auf dem Armband verglichen.