

## Was ist Triathlon ?

Es soll sie ja noch geben: Die Leute, die gar nicht so genau wissen, was Triathlon eigentlich ist. Es ist längst keine Randsportart mehr, wie viele Leute meinen. Und auch keine Sportart, die nur "Verrückte" oder nur "durch und durch gestählte Männer" oder gar nur für Ausnahmesportler gedacht ist. Jeder kann Laufen, fast jeder Radfahren und genauso fast jeder sich irgendwie im Wasser fortbewegen. Nun braucht man nur noch - der eine etwas hektischer, der andere so gemütlich wie er will (ankommen ist alles! ) - diese drei Sportarten zu kombinieren und schon ist Man(n) oder auch Frau ein(e) Schwimmeradläufer(in), oder auch: Triathlet(in)!

In Deutschland ist die DTU (Deutsche Triathlon Union) der Dachverband der verschiedenen Verbände der Bundesländer. In Niedersachsen ist es der TVN (Triathlon Verband Niedersachsen). Ihm sind alle niedersächsischen Triathlonvereine und -sparten untergeordnet.

Triathlon ist die geniale Kombination der drei Ausdauersportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen. In genau dieser Reihenfolge gibt es verschiedene Distanzen zu bewältigen. Die kürzeste Distanz, Sprint- oder Jedermann-Distanz genannt, besteht aus 500m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen. Um über diese Distanz zu starten muss man nicht Mitglied in einem Verein sein, man braucht keinen Startpass. Die nächste Distanz ist die Kurzdistanz, auch olympische Distanz genannt, da dies die offizielle Streckenlänge der Olympischen Spiele ist. Sie beträgt 1,5S-40R-10L. Für die Teilnahme benötigt man einen Startpass, der über den TVN zu beantragen ist. Die Mitteldistanz wird über 2 km Schwimmen, 80 km Radfahren und der Halbmarathondistanz (21 km) gestartet. Die "Königsdistanz" auch die "original Triathlondistanz" genannt, ist die Langdistanz, für viele auch bekannt mit dem Namen: Ironman oder Ironmandistanz. In dieser Distanz liegt der Ursprung des Triathlons: Der Marineinfanterie-Offizier John Collins kann als Erfinder dieser Sportart bezeichnet werden. Er hatte die Idee, die drei härtesten Ausdauerwettkämpfe der Insel Hawaii zu verbinden. Der 2,4 Meilen lange Rough Water Swim vor Waikiki Beach, der 112 Meilen Ride round Oahu und der klassische Honolulu Marathon waren die Grundlage einer Wette. 15 Pioniere wagten 1978 diese Abfolge zum ersten Ironman (3,8 km - 180 km - 42,195 km). Somit besteht die Langdistanz bis heute aus 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und der Marathondistanz von 42,195 km Laufen.

Bei sämtlichen Distanzen besteht grundsätzlich Helmpflicht und die Einhaltung der StVO (während die Laufstrecken meistens komplett gesperrt sind, sind die Radstrecken zwar ausgeschildert und auch an Kreuzungen gesichert, für den normalen Strassenverkehr aber meistens nicht voll gesperrt). In einer Vorwettkampfbesprechung wird auf Gefahren auf der Radstrecke aufmerksam gemacht, sowie auf eventuelle Besonderheiten hingewiesen. Ob man an dieser teilnimmt ist jedoch jeder Athletin und jedem Athleten selbst überlassen.

Eine Alternative für Athleten, die das Schwimmen nicht allzusehr verehren, aber auch für alle Triathleten, ist der Duathlon. Auch hier gibt es verschiedene Distanzen, die bei der kürzesten Jedermannndistanz von 2,5km Laufen, 20km Radfahren, 2,5 km Laufen anfangen, bis hin zur Königsdisziplin des Duathlons, nämlich des Powermans oder der Powerman-Distanz: 20-80-10 Hier findet der "Original-Powerman" alljährlich in Zofingen statt (7,5-150-30).