

Triathlon

Geschichte

Beginnend in den 80er Jahren und dann im Zuge des allgemeinen Fitnesstrends hat sich der Triathlon mittlerweile auch im Breitensport etabliert. Die Anzahl von professionell organisierten Rennen in ganz Deutschland steigt von Jahr zu Jahr. Verschiedene Citytriathlons mit einem Einsteigerwettkampf über die Sprintdistanz, einer Kurzdistanz und manchmal auch in Verbindung mit einem Triathlonliga- oder ITU-Weltcup-Rennen in Großstädten wie in Hamburg, Kiel, Leipzig oder München haben Starterzahlen von über 1000.

Distanzen

Beim Triathlon gibt es unterschiedliche Wettkampfdistanzen:

Bezeichnung	Schwimmen	Radfahren	Laufen	Beschreibung
Ironman bzw. Langdistanz	3,8 km	180 km	42,195 km	Ursprüngliche Distanz, die auch in der Ironman-Serie bestritten wird
Half-Ironman (70.3)	1,9 km	90 km	21,1 km	Halbe Ironmandistanz, ab 2006 als Ironman 70.3 Serie veranstaltet
Mitteldistanz	2 km	80 km	20 km	Normale Mitteldistanz
Kurzdistanz (olympische Distanz)	1,5 km	40 km	10 km	
Sprintdistanz, bzw. Volksdistanz,	0,5 / 0,75 km	20 km	5 km	für Sportler mit, bzw. ohne DTU-Lizenz (sog. Startpass)

Berühmte Triathleten (Auszug)

- Der Normann Stadler, gewann 2004 den Ironman Hawaii
- Der Münchner Faris Al-Sultan wurde 2000 in Kulmbach als zweiundzwanzigjähriger erstmals Deutscher Meister über die Langdistanz. 2002 wurde al Sultan in Immenstadt Deutscher Meister über die Mitteldistanz, 2004 beim Quelle Challenge Roth erneut Deutscher Meister über die Ironman-Distanz sowie 1.ter beim Ironman Hawaii 2005.



- Thomas Hellriegel, ist einer der erfolgreichsten deutschen Triathleten auf der Langdistanz. Bei acht Starts auf Hawaii war er sechs Mal bester deutscher Starter und einmal davon Sieger 1997.
- Der Darmstädter Lothar Leder war der erste Triathlet, der die Ironman-Distanz in weniger als acht Stunden bewältigte.
- Chris McCormack (AUS) war 1997 Weltmeister auf der olympischen Distanz, wechselte 2002 auf die Ironman-Distanz und siegte 2007 beim Ironman Hawaii.
- Die Schweizerin Natascha Badmann konnte den Ironman Hawaii bislang sechsmal für sich entscheiden (1998, 2000, 2001, 2002, 2004, 2005).
- Daniel Unger wurde als erster Deutscher bei den Weltmeisterschaften 2007 in Hamburg Titelträger bei den Profis über die Olympische Distanz.

Olympia

Seit dem Jahr 2000 gehört der Triathlon zum Programm der Olympischen Spiele. Dabei wird die Kurzdistanz über 1,5 km Schwimmen, 40 km Rad fahren und 10 km Laufen absolviert.

Regelungen

Die drei Wettkampfstrecken werden in ununterbrochener Folge absolviert. Die Wechsel vom Schwimmen zum Radfahren und vom Radfahren zum Laufen gehören zum Wettkampf. Bei niedrigen Wassertemperaturen kann das Schwimmen in kälteschützenden Neoprenanzügen absolviert werden. Zu erwähnen ist weiterhin die strikte Helmpflicht sowie das Verbot des Windschattenfahrens beim Radfahren.

Material

Durch den jungen und neuen Charakter der Sportart zeigte sich von Beginn an ein aufgeschlossener Umgang mit Neuerungen in der Materialentwicklung:

- **Schwimmen:** Der ursprünglich aus Gründen des Kälteschutzes getragene Neoprenanzug entwickelte sich zunehmend zu einem die Leistung positiv beeinflussenden Sportgerät.
- **Radfahren:** Durch das Verbot des Windschattenfahrens stellt der Wettkampfteil auf dem Rad besondere Ansprüche an das Material. Heute heißt das: Carbon-Rahmen mit aerodynamischen Rohren und angepassten Geometrien, speichenreduzierte Hochprofilfelgen, z.T. auch mit Scheiben-Hinterrad kombiniert, Liegelenker, spezielle Trinkflaschenhalter und weitere Details. Kombiniert mit Zeitfahrhelmen wird so versucht am aerodynamischen Optimum zu arbeiten.



Verwandte Sportarten, Extrem-Varianten

Eine Variante ohne die Disziplin Schwimmen ist der Duathlon ausgetragen über Lang-, Mittel- und Kurzdistanzen in der Abfolge Laufen, Radfahren und abschließendem Laufen. Im Wintertriathlon wird das Schwimmen durch Skilanglauf ersetzt. Es werden auch Wettbewerbe mit den klassischen Disziplinen ausgetragen, in denen das Radfahren ganz oder teilweise mit dem Mountainbike bestritten wird. Wettbewerbe, in denen sich das Laufen direkt der Schwimmdistanz anschließt, heißen Ambathlon, Swim & Run oder Aquathlon. Wird eine vierte Disziplin (etwa Kajakfahren oder Inlineskaten) hinzugefügt, werden diese Wettbewerbe als Quadrathlon bezeichnet.

SV Solidarität Ismaning

Die Triathlonabteilung des SV Solidarität Ismaning wurde 1991 gegründet. Sie besteht derzeit aus über 50 Triathleten und Schwimmern aller Altersgruppen. Das Leistungsspektrum reicht vom Breitensportler bis zum Leistungssportler, vom Volkstriathleten bis zum Ironman. Egal, ob Volks-, Kurz- oder Langdistanzler, Jugendlicher oder Erwachsener, jeder erhält bei uns Unterstützung bei der Verwirklichung seiner selbstgesteckten sportlichen Ziele.



Siegerehrung: Mondseeland_Triathlon Paul De Carbonnel (3.Platz)

Möglichkeiten bieten sich hier beim gemeinsamen Schwimm-, Rad- oder Lauftraining jeweils unter Anleitung unserer Trainer. Dabei stellen wir im Hallenbad und im Sportpark Ismaning Trainingszeiten zur Verfügung. Ergänzende Trainingsangebote gibt es an fast allen Wochentagen.

Weiterhin kann man sich in den Trainingscamps in Italien, Spanien und Österreich auf die Saison vorbereiten.

Bei Wettkämpfen ist das Team der Soli-Sharks am schwarzweißen Outfit mit dem Hai erkennbar.



Es macht viel mehr Spaß in einer Gruppe zu trainieren als alleine seine Runden zu ziehen. Wir laden gerne jeden Triathloninteressenten zum gegenseitigen Kennenlernen ein. Schaut dazu auf unsere Homepage:

<http://www.solidaritaet-ismaning.de/Triathlon/triathlon.html>

Rolf Kruthof, Abteilungsleiter Triathlon