

# **„1. Griesheimer Schüler Triathlon“ am 14.05.2023**

## **Ausrichter & Eventbeschreibung**

Der 1. Griesheimer Schüler Triathlon richtet sich an alle Schulen in Griesheim und Umgebung. Die Triathlon Abteilung des TuS Griesheim richtet diesen Wettkampf begleitend mit dem Short-Track Triathlon aus.

Der Griesheimer Schüler Triathlon ist ein Nachwuchs/Schnupper – Wettkampf der es Schülern ermöglicht diese Sportart näher kennen zu lernen. Beim Triathlon müssen 3 Grundsportarten in folgender Reihe hintereinander ausgeführt werden: Schwimmen, Radfahren und Laufen. Gewechselt wird in sogenannten Wechselzonen.

## **An wen richtet sich der Cup?**

An alle Schüler der 3, 4 und 5. Klassen.

## **Wo wird der Wettkampf ausgetragen?**

Der Short-Track Triathlon Schüler-Cup wird rund um das Griesheimer Hallenbad und der Gerhart-Hauptmann-Schule ausgetragen. Goethestraße 99, in 64347 Griesheim.

## **Was brauche ich?**

Eine Badehose oder -anzug, Schwimmbrille, einfaches Fahrrad, Helm, ein T-Shirt und Laufschuhe reichen schon für den ersten Triathlon.

## **Die Distanz**

50m Schwimmen im Griesheimer Hallenbad. 2,5km Rad fahren (Straße und fester Waldweg) auf abgesperrter Strecke und 400m Laufen.

## **Der Ablauf**

Das Schwimmen startet ohne Sprung ins Wasser direkt im Becken. Nach dem Schwimmen wartet in der Wechselzone euer Rad, welches ihr über den Check-In dort positioniert habt. Es geht am besten gleich in die Laufschuhe, Helm auf, Startnummer an (beim Radfahren gehört die Startnummer auf den Rücken). So verlasst ihr das Rad schiebend die Wechselzone. Erst an der Aufstiegsmarkierung darf losgeradelt werden.

Nachdem ihr eure Radstrecke absolviert habt, steigt ihr an der Abstiegsmarkierung ab und lauft mit dem Rad schiebend wieder in eine Wechselzone. Rad abstellen, Helm ab Startnummer nach vorne und los auf die Laufstrecke bis ins Ziel.

## **Zieleinlauf**

Triathlon ist ein Finisher-Sport, der Spaß und das Ankommen zählt. Jeder Teilnehmer wird gebührend gefeiert beim Einlauf durch den Torbogen und erhält eine Erinnerungs-Finisher-Medaille sowie ein Präsent.

## **Wie melde ich mich bis wann an?**

Die Anmeldung erfolgt über eure Sportlehrer mit einem kleinen Startgeld bis zum 04.05.23. Wie es genau funktioniert geben wir dann den Sportlehrern an die Hand.

**Wo muss ich am Sonntag, den 14.05.23 um wieviel Uhr hin?**

Du meldest Dich am Sonntag ca. 1,5 Stunden vor dem Start am Infopoint auf dem Gelände der Gerhart-Hauptmann-Schule und holst Dir Deine Startnummer ab. Die exakte Startzeit findet ihr auf der Homepage unter [shorttrack.tus-tria.de](http://shorttrack.tus-tria.de) ca. 1 Woche vorher und wird ungefähr um 14:00 Uhr sein.

**Wo erhalte ich weitere Infos?**

Auf der Homepage unter [shorttrack.tus-tria.de](http://shorttrack.tus-tria.de) findest Du alle Infos über Anreise, Parken, Startzeiten, Check-In Zeiten, Teilnehmerlisten, Streckenbeschreibung, Pläne.

**Wie fit muss ich sein, was muss ich können?**

Die ausgewählte Distanz ist eine kurze Schülerdistanz für die Schüler im Alter von 7 – 10 Jahren. Jeder der regelmäßig am Sportunterricht teilnimmt, kann diese Distanz meistern. Brustschwimmen ist absolut Okay, macht euch kein Kopf und stresst euch nicht, ihr sollt vor allem Spaß haben. Erforderlich ist das Bronzene-Schwimmabzeichen (eh. Freischwimmer)

Im Startgeld mit inbegriffen sind 2 Trainingseinheiten. Am Sa. den 29 April und am Sa. den 6 Mai können alle, die angemeldet sind oder sich noch anmelden möchten, auf dem Sportgelände des TuS Griesheim in der Jahnstraße in Griesheim an diesem Training teilnehmen. Das Training findet von 14:30 bis 16:00 statt. Es wird der komplette Ablauf eines Triathlons gezeigt und geübt. Aktiv geschwommen wird bei dieser Einheit aber nicht. Es geht darum vorbereitet zu sein, Helm, Startnummer und Schuhe alles am richtigen Platz zu haben.

**Was kostet der Spaß?**

Das Startgeld beträgt 4,00 €. Die Triathlon Abteilung des TuS Griesheim möchte mit dem Wettkampf den Sport im Schüler & Jugendbereich fördern.

**Was ist, wenn es mir Spaß gemacht hat?**

Am Infopoint kannst Du dich direkt nach dem Wettkampf informieren wann und wo Du für dein nächsten Triathlon trainieren kannst, oder auf unserer Homepage [www.tus-tria.de](http://www.tus-tria.de)

Die Triathlon-Abteilung wünscht allen viel Spaß und freut sich auf zahlreiche Anmeldungen.

## **Info für Sportlehrer:**

In den nächsten Tagen werden wir Ihnen Flyer zukommen lassen, die alle wichtigen Infos für die Eltern enthalten. Eine ausführliche Version liegt hier anbei.

Auf diesen Flyern gibt es ein Anmeldeabschnitt, den die Eltern einfach ausfüllen und die Kinder diesen, zusammen mit dem Geld für den Wettkampf, bei Ihnen abgeben. Hierbei ist zu beachten, dass Sie als Lehrer die Schwimmfähigkeit der Kinder bestätigen müssen. D.h. Sie kontrollieren ob eine Bronzeschwimmerschein vorgelegt wird, oder aber sie können direkt durch die Teilnahme an Ihrem Schwimmunterricht beurteilen, ob das Kind eine Strecke von 50m bewältigen kann.

In der vorbereiteten Liste bitte wir Sie die Kinder dann gesammelt einzutragen und auch die Schwimmfähigkeit zu vermerken.

Diese Liste benötigen wir bis spätestens Freitag d. 05.05.23 in digitaler Version zurück, damit wir die Startnummern erstellen können. Außerdem benötigen wir die Anmeldeabschnitte wegen der Einverständnis- und Haftungsausschlusserklärung im Original.

Zur Abgabe der Gelder sowie der Anmeldeabschnitte setzen Sie sich bitte mit dem Ansprechpartner, der Ihnen diese Infos hat zukommen lassen, in Verbindung und vereinbaren Sie eine Übergabe.

Für weitere Fragen steht Ihnen Martin Aring unter 0151 / 29109409 oder unter der e-mail-Adresse [aring.martin@googlemail.com](mailto:aring.martin@googlemail.com) zur Verfügung.