

TRIATHLON-DRILLS TEIL 6

VON MANUELA DIERKES

WETTKAMPF- TO-DO-LISTE



Das dazugehörige Video finden Sie unter www.tri-mag.de/drills-wechseltraining
Triathlon-Trainingspläne für alle Distanzen gibt es
in der Zeitschrift **triathlon**. www.triathlon-abo.de

IN DER WETTKAMPFWOCHE

- > viel schlafen
- > gut ernähren
- > Fahrrad putzen
- > Wettkampflafräder einbauen und probefahren
- > an seinem Trainingsplan festhalten

ZU HAUSE

- > genügend Zeit einplanen
- > Tasche/Triathlon-Rucksack mit der Wettkampf-Packliste packen
- > 3 Stunden vorher letzte größere Mahlzeit zu sich nehmen
- > ausreichend trinken
- > evtl. motivierende oder beruhigende Musik hören
- > evtl. Sonnencreme auftragen
- > evtl. Lenkerflasche montieren
- > evtl. Oberrohrtasche befestigen

AM WETTKAMPFORT

- > mit Startpass und Meldebestätigung Startunterlagen abholen
- > Rad aus dem Auto holen
- > Reifen mit Standpumpe aufpumpen
- > evtl. Startnummer auf die linke Radseite (z. B. Sattelstütze) kleben
- > evtl. Startnummer(n) auf den Helm kleben
- > Startnummer am Startnummernband befestigen
- > evtl. Getränke in die Radflaschen umfüllen
- > ganz kurze Radcheck-Runde (Bremsen, Reifen, Schaltung), dabei den richtigen Gang für das Rennen einlegen
- > bis 1 Stunde vor dem Start in Ruhe den letzten Riegel essen

IN DER WECHSELZONE

- > den eigenen Platz in der Wechselzone finden oder auswählen
- > Ruhe bewahren
- > Tacho auf null stellen/Radcomputer einschalten
- > buntes Handtuch neben das Laufrad legen
- > Radschuhe mit Gummibändern am Rahmen befestigen oder neben das Rad stellen
- > Helm aufsetzbereit auf den Lenker oder Boden legen
- > Radbrille in den Helm legen
- > geschlossenes Startnummernband mit Startnummer an den Lenker hängen oder auf den Boden legen
- > Lafschuhe weit geöffnet auf den Boden stellen (Seite zum Fahrrad beachten, damit Sie gleich los laufen können)
- > evtl. Visor-Cap oder ähnliches davor legen
- > evtl. Babypuder in die Rad- und Lafschuhe
- > evtl. Gel am Rahmen befestigen und/oder ca. 20 min vor dem Start noch ein Gel mit Wasser trinken

LAST BUT NOT LEAST

- > An der Wettkampfbesprechung teilnehmen/letzten Startinfos durchlesen
- > Weg vom Wasser zum Rad abgehen/ablaufen
- > Weg vom Wechselplatz zum Radstart abgehen/ablaufen
- > Weg vom Radziel zum Wechselplatz abgehen/ablaufen
- > Weg vom Wechselplatz zum Laufstart abgehen/ablaufen
- > 45 – 30 min vor dem Start ca. 5 min einlaufen
- > ca. 5 min Aufwärmprogramm (Siehe **triathlon**-Drills Folge 4)
- > Neoprenanzug anziehen
- > Wenn möglich Neoprenanzug fluten und einschwimmen
- > bewusst einen guten Startplatz auswählen
- > Stoppuhr evtl. 10 s vor dem Start starten und dann unter dem Neo verstecken

Los geht's – viel Spaß!

TRIATHLON-DRILLS TEIL 6

VON MANUELA DIERKES

WETTKAMPF- PACKLISTE



VOR DEM START

- > Anreiseskizze
- > Meldebestätigung
- > Personalausweis, ggf. Startpass
- > Startnummernband
- > Sicherheitsnadeln
- > dem Wetter angepasste Kleidung
- > Taschentücher, Toilettenpapier
- > kleine Schere
- > Luftpumpe
- > Radcomputer, Sportuhr, Pulsgurt (mit voller Batterie)
- > Mini-Tool
- > Ersatzschlauch
- > Sonnencreme
- > 750 ml stilles Wasser
- > 750 ml Iso-Drink
- > 1 Kohlenhydrat-Riegel
- > 1 Kohlenhydrat-Gel

WECHSELZONE

- > buntes Handtuch als Unterlage und zum Wiedererkennen des Wechselplatzes
- > evtl. Weste oder Armlinge bei kühlerer Witterung
- > evtl. Sonnencreme
- > evtl. Haushaltsgummibänder für das Fixieren der Radschuhe
- > evtl. Babypuder für Rad- und Laufschuh
- > 1 Kohlenhydrat-Gel
- > evtl. Plastiktüten für die Schuhe bei schlechtem Wetter

SCHWIMMEN

- > Zeitnahme-Transponder/Chipband
- > evtl. Badeschlappen für den Weg zum Start
- > Wettkampfkleidung
- > Badekappe
- > Schwimmbrille
- > evtl. Neoprenanzug
- > Babyöl/Bodyglide (gegen Scheuerstellen)

RADFAHREN

- > Fahrrad
- > Helm
- > Radbrille
- > (Triathlon-)Radschuhe
- > gefüllte Radflaschen (z.B. mit Iso Drink)
- > 1 Kohlenhydrat-Gel für unterwegs
- > evtl. Kohlenhydrat-Riegel für unterwegs (MD/LD)
- > evtl. Lenkerflasche
- > Oberrohrtasche
- > Flickzeug und Ersatzmaterial
- > Minipumpe / CO2-Kartusche

LAUFEN

- > Laufschuhe
- > evtl. Kopfbedeckung/Visor Cap
- > evtl. Socken
- > 1 Kohlenhydrat-Gel für unterwegs

ZIEL

- > trockene Kleidung, inkl. Schuhe
- > Handtuch, Duschsachen
- > Verpflegung (z. B. Recovery-Drink)
- > Persönlicher Fanclub
- > Finish with a smile!