



Immer wieder gestellte Fragen von Erst-Teilnehmern:



Warum ist die Startzeit so spät ? Da sind andere Wettbewerbe doch bereits vorbei !

Ja, die Startzeit ist später als woanders. Wir möchten, daß ihr ausgeschlafen zum Wettbewerb kommt und Euch zur Erwärmung Zeit nehmen könnt. Dazu kommt, daß die Anfahrt für viele Teilnehmer weiter ist, als dies bei anderen Wettbewerben der Fall ist.

Der Rügen-Triathlon ist ein Anzugsmagnet für Sportler aus ganz Deutschland.

Sind Nachmeldungen möglich ?

Theoretisch schon: Der „RÜGEN-TRIATHLON“ 2010 erfreut sich einer hohen Beliebtheit.

Aus diesem Grund ist der Wettkampf sicher vor Meldeschluss schnell ausgebucht, denn wir haben die Teilnehmerzahlen in allen Kategorien limitiert.

Daher: früh anmelden ! und sich so einen Startplatz sichern !

Warum ist die Teilnehmerzahl begrenzt ?

Zum einen aus Sicherheitsgründen, denn die Strecke wird mit mehr als 250 Sportlern überfüllt sein. Da wir einige enge Stellen auf der Strecke haben, würdet Ihr Euch gnadenlos über den Haufen fahren und laufen. Das Risiko ist einfach zu groß, daß es Verletzte gibt.

Auf der anderen Seite der Umwelt zu Liebe. Es ist für die Ostsee und die angrenzende Umgebung einiges an Belastung, wenn mehr als 250 Menschen auf einmal dort Sport treiben. Zum Spaß an der Veranstaltung zählen halt viele Faktoren eine gewichtige Rolle.

Brauche ich ein Rennrad?

Nein! Du brauchst nur ein verkehrssicheres Rad ! Egal ob ein Hollandrad, Omas Drahtesel oder ein Mountainbike. Besondere High-Tech-Räder mit Scheibenrad oder ähnlichem sind nicht empfehlenswert, da die Strecke auch Sandwege und Pflasterstraßen beinhaltet!

Benötige ich einen Helm?

Ja ! Ein Helm ist beim Triathlon immer Pflicht. Wer einmal gestürzt ist, weiß, wie wichtig ein Helm ist. Ohne einen Helm geht bei uns niemand auf die Radstrecke !

Was ist Windschattenfahren?

Windschattenfahren bedeutet, direkt hinter seinem Vordermann / Vorderfrau zu fahren. Dabei spart man durch den fehlenden Fahrtwind seine Kräfte für später auf. Da Triathlon eine Einzelsportart ist, ist das Windschattenfahren verboten ! Dies bedeutet, Du mußt 10 Meter Abstand zu deinem Vordermann / Vorderfrau halten !

Ist das Startgeld nicht ein bißchen hoch ?

„Bei Laufwettbewerben zahle ich nur 5,- Euro !“

Bei einem Triathlon ist der Organisationsaufwand um ein erhebliches größer als bei einem reinen Schwimm-, Rad- oder Laufwettbewerb: Es müssen Fahrradständer für alle Teilnehmer aufgebaut werden, besondere Sicherheitsmaßnahmen fürs Schwimmen sind erforderlich, die Zeiterfassung und Auswertung ist komplizierter, die Absperrmaßnahmen für die Radstrecke sind enorm. Und verhungern oder verdursten wird bei unserem Event ganz sicher auch keiner....



Immer wieder gestellte Fragen von Erst-Teilnehmern:



Was mache ich bei einem Platten ?

Jeder Schaden kann behoben werden, solange Du es selbst tust ! Flicken auf der Radstrecke ? Kein Problem, nur solltest Du dazu von der Strecke gehen, damit Du kein Hindernis darstellst.

Gibt es ein Zeitlimit ?

Nein, wir warten auf den Letzten in der jeweiligen Kategorie! Egal, wie lange es dauert. Danach erst beginnt die Siegerehrung. Erfahrungsgemäß sind die ersten nach einer guten Stunde im Ziel, und die letzten so nach ca. zwei Stunden.

Was brauche ich noch an Ausrüstung ?

Im Prinzip nicht viel: Fürs Schwimmen wohl sicherlich eine Badehose oder Badeanzug. Schwimmbrille ist hilfreich, Badekappe bei kaltem Wetter ebenso. Ein Neoprenanzug, der gegen Kälte schützt, darf getragen werden. Zum Radfahren ist nur ein verkehrssicheres Rad sowie ein Helm notwendig. Ob Du mit Turnschuhen oder Radschuhen fährst, ist uns egal. Der Oberkörper muß bedeckt sein und die von uns ausgegebene Startnummer soll auf dem Rücken angebracht sein. Fürs Laufen sind keine Vorschriften gemacht. Schuhe sind sicherlich nützlich, ein Lauftrikot ebenso, um die Startnummer vorne festzumachen. Du solltest also Sicherheitsnadeln oder noch besser ein Gummiband mitbringen, mit dem man die Startnummer am Trikot festmachen kann bzw. nach dem Radfahren am Gummiband nach vorne ziehen kann. Mit einem Handtuch am Fahrrad kann man die kleinen Steinchen abrubbeln, die man vom Schwimmausstieg zum Rad „aufgesammelt“ hat.

Gibt es Verpflegung während des Wettkampfes?

Auf der Strecke gibt es keine Verpflegung. In der Wechselzone gibt es allerdings nach dem Schwimmen, nach dem Radfahren und nach dem Laufen Wasser und Elektrolytgetränke. Im Ziel schließlich gibt es Bananen, Äpfel, Kuchen, Wasser oder Elektrolytgetränke.

Sind Helfer auf der Strecke ?

Natürlich ! Beim Schwimmen begleiten sie Dich mit Schlauchbooten bzw. Surfbrettern. Beim Radfahren zeigen sie Dir den Weg und registrieren Dich am Wendepunkt. Beim Laufen weisen sie Dir zielsicher den Weg und auch in der Wechselzone helfen sie Dir bei Schwierigkeiten.

Gibt es eine Zeitnahme ?

Ja es gibt eine Zeitnahme, mit den Zielzeiten aller Athleten / Athletinnen.

Starten alle Kategorien auf einmal ?

JA! Wir unterscheiden am Ende zwischen den Altersklassen (Jugend-Triathlon, Schnupper-Triathlon) und Geschlecht (Schnupper-Triathlon und Firmen- sowie Vereins-Triathlon). Alle Teilnehmer müssen zur Wettkampfbesprechung anwesend sein!



Immer wieder gestellte Fragen von Erst-Teilnehmern:



Gibt es Pokale ?

Ja!!!

In der Kategorie A: Jugend-Triathlon verleihen wir der Schule, mit den am meisten teilgenommenen Schülern einen Sonderpokal, mit dem Titel «The fittest school».

In der Kategorie B: Firmen-Triathlon verleihen wir der Firma, mit den am meisten teilgenommenen Teams einen Sonderpokal, mit dem Titel «The fittest company».

In der Kategorie C: Vereins-Triathlon verleihen wir dem Verein, mit den am meisten teilgenommenen Teams einen Sonderpokal, mit dem Titel «The fittest Verein».

In der Kategorie D: Schnupper-Triathlon verleihen wir dem ältesten Einzelstarter und der ältesten Einzelstarterin jeweils einen Sonderpokal mit dem Titel „Älteste(r) Teilnehmer/-in“.

Eine der wichtigsten Fragen:

Vorbereitung: Wie bereite ich mich vor ?

Zuerst sollte man sich einen groben Überblick machen, wie viel Zeit man überhaupt für das Training opfern kann. Wichtig ist, nicht zu schnell zu viel zu trainieren. Das Training muß progressiv aufgebaut sein, d.h. sowohl die Umfänge als auch die Intensität muß am Anfang recht gering gewählt werden, damit eine Steigerung im Laufe der Zeit möglich ist. Zu empfehlen ist ein Blocktrainingsplan. Das Training wird in kleine Blöcke von 4 Wochen unterteilt. Von der ersten bis zur dritten Woche wird das Training gesteigert und in der vierten Woche folgt eine Regenerations- bzw. Ruhewoche. Den zweiten Block mit wieder vier Wochen beginnt man mit der Intensität und dem Umfang der vorherigen zweiten Woche usw. Im vierten Block wird die Belastung wieder geringer gewählt, um dem Körper etwas Erholung zu gönnen. Begonnen wird mit dem Ausdauertraining. Die Trainingsherzfrequenzen liegen hier im Bereich von 120-140 Schläge pro Minute für den Fettstoffwechselfbereich und 140-165 für den aeroben Grundlagenbereich. Trainingsintensiver wird es im Übergangsbereich bzw.

Kraftausdauerbereich mit 165-180 Schlägen. Wie viele Stunden sollte man für die einzelnen Disziplinen festlegen? Wenn der Sportler in allen drei Disziplinen etwa gleich stark ist, sollte 50% der Zeit für das Radfahren, 30% für Laufen und 20% für Schwimmen aufkommen. Es gilt, lieber die stärkste Disziplin vernachlässigen (obwohl es meist am meisten Spaß macht), um die Schwerpunkte auf die schwächste Disziplin setzen zu können. Besonders im Schwimmen und Laufen ist es wichtig, ein spezielles Techniktraining durchzuführen. Beim Radfahren muß unbedingt auf die richtige Sitzhöhe geachtet werden, um Schäden zu vermeiden. Bei etwa zwei Trainingseinheiten pro Woche und Disziplin ist es am besten, zwischen Ausdauertraining, Technik, Kraftausdauer, Intervallen und Regeneration zu kombinieren. Viel Erfolg!

INTERNET-Infos:

Nur noch wenige Schritte in der Disziplin "Formular ausfüllen" und schon kann die Herausforderung „RÜGEN-TRIATHLON“ 2010 beginnen. Anmeldeschluss ist der 4. September 2010. Die Anmeldebestätigung erhalten Sie von uns per e-Mail.