

Witten TRIATHLON by **OSTERMANN**

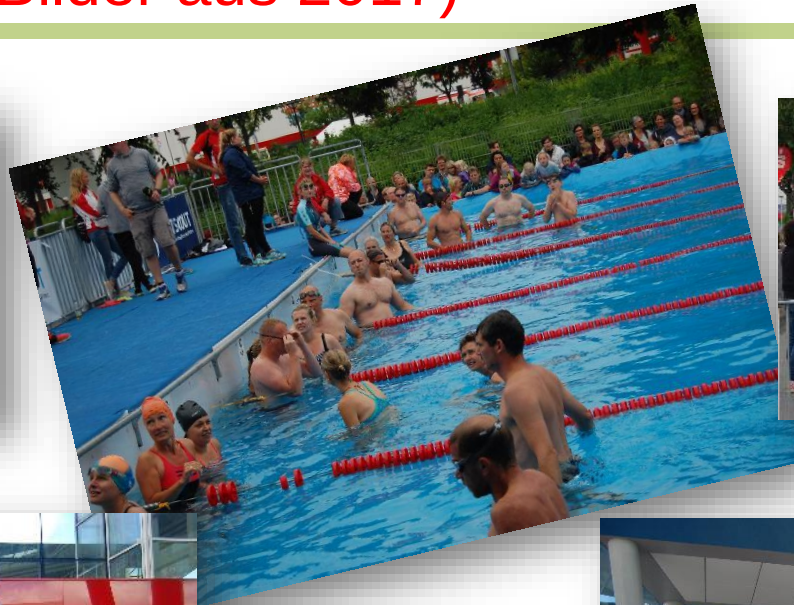


Triathlon am 10.06.2018
und
Team Relay Swim Challenge am 09.06.2018

Einstimmung (Bilder aus 2017)



Einstimmung (Bilder aus 2017)



Agenda

- Allgemeine Informationen Seite 5
- Lageplan Seite 6-9
 - Schwimmbecken
 - Infos zum mobilen Schwimmbecken
 - Wechselzone
 - Radfahren
 - Laufen
- Schultriathlon Seite 10-12
 - Zeitplan Wettkampf Seite 13-15
 - Wertung Seite 16-17
 - Anmeldung Seite 18
 - Vorbereitung Seite 19-20
 - Literatur Seite 21
- Downloads Seite 22



Allgemeine Informationen

Wettkampfort auf dem abgesperrtem Ostermannengelände

- Sichere Rad- und Laufstrecken
- Ausreichend Parkplätze (Bauhaus) in der Nähe

Durch mobiles Schwimmbecken besteht die Möglichkeit mehr Menschen und Institutionen anzusprechen

Hierzu zählen:

- Kinder und Jugendliche
- Schulen
- Andere Sportvereine / Sportarten
- Unternehmen
- Anfänger
- Triathleten aus NRW (auch aus anderen Bundesländern)

Lageplan Ostermanngelände gesamt



Informationen zum mobilen Schwimmbecken

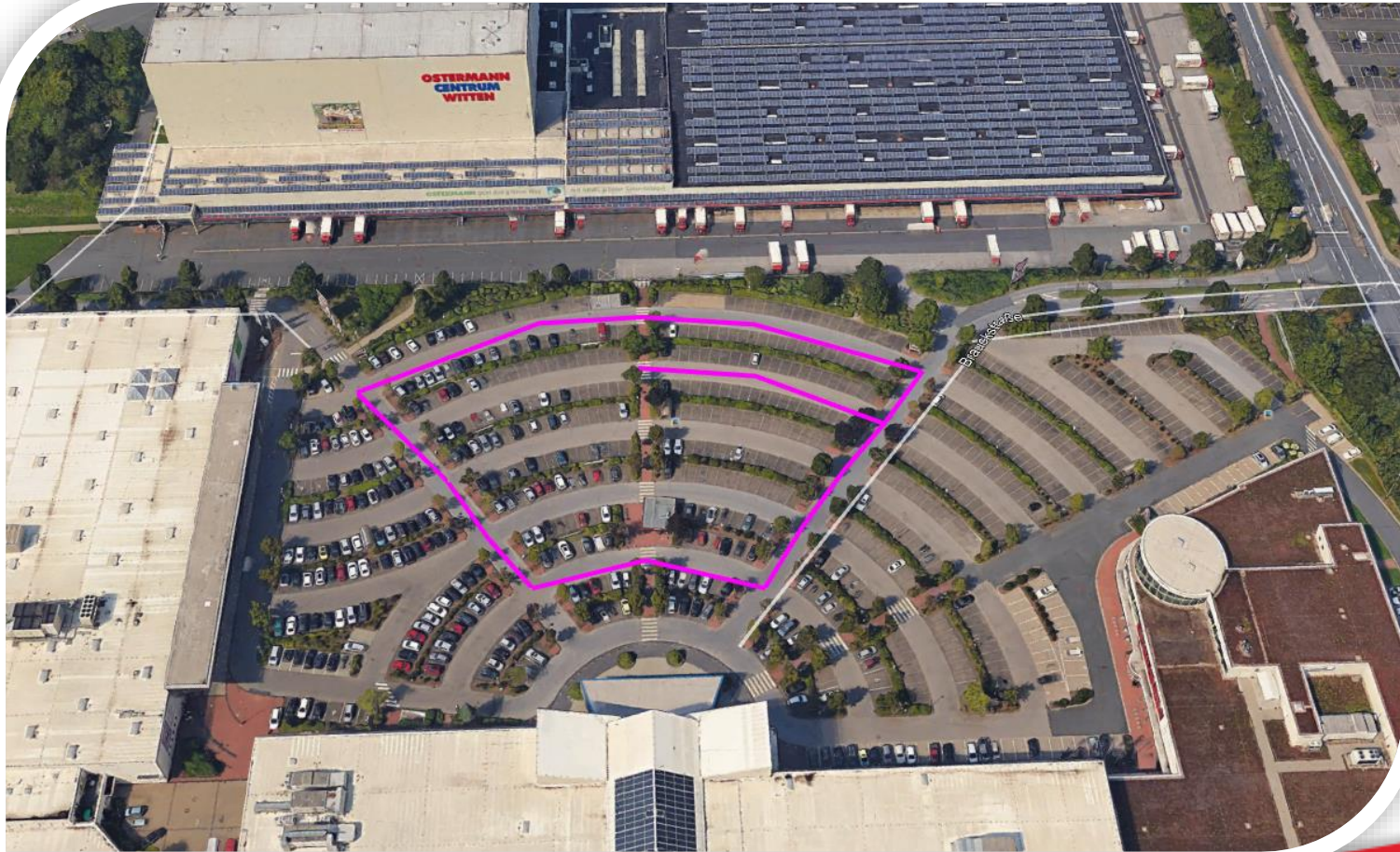
- Außenmaße: 28 x 23 Meter
- Schwimmmaße: 25 x 20 Meter
- Wasserhöhe 1,25 – 1,30 Meter
- Wassermenge ca. 750 cbm
- Ein- und Ausstiegspodest 20 x 3m
- Integrierte Wendevorrichtung an beiden Wendeseiten
- Ein- und AusstiegRampe



Lageplan Ostermanngelände Radstrecke Schüler



Lageplan Ostermanngelände Laufstrecke Schüler



Schultriathlon – Was ist das? (I)



Schultriathlon – Was ist das? (II)

- Schwimmen/ Laufen (1. – 4. Schuljahr)
- Schwimmen/ Radfahren/ Laufen (5. – 7. Schuljahr)
- kinderfreundliche Strecken
- kein Rennrad zugelassen
- Einzel-, Klassen- und Schulwertung
- Scoutsystem für die Schüler



Bekleidung (I)

- Badehose oder Badeanzug
- Schwimmbrille (optional)
- T-Shirt
- Turnschuhe
- Gummilitze zum befestigen der Startnummer
- Radhelm + verkehrssicheres Rad (Triathlon)

Bekleidung (II)

- 2tes Handtuch
- 2tes T-Shirt
- 2tes Paar Schuhe



Wechselzone

- Sicherheitscheck durch DTU Kampfrichter
- Radreparaturservice außerhalb der Wechselzone



Zeitplan gesamt (vorläufig)

Witten Triathlon 2018							Stand: 21.01.18	
Wettkampf		Strecken			Wett.Nr.	Startgeld €	Zeiten	
Type	AK	Schw. M	Rad Km	Laufen Km			Start-zeit	Sieger-ehrungen
Jedermann	alle	500	20	5Km	1	35	9:00	13:55
Jedermann	alle	500	20	5Km	2	35	10:10	13:55
Staffeln u. Junioren*	alle	500	20	5Km	3	45	11:20	13:55
Schnupper	alle	200	8	1Km	4	25	12:40	13:55
Jugend A/B	14-17	200	8	1Km	5	10	13:25	14:40
Schüler A	12-13	50	2,4	0,4Km	6	5	13:50	14:40
Schüler B/C	8-11	50	2,4	0,4Km	7	5	14:05	14:40
Schüler/Klasse	1/2	50m	--	0,3Km	8	3	14:20	16:55
Schüler/Klasse	1/2	50m	--	0,3Km	9	3	14:30	16:55
Schüler/Klasse	3/4	50m	--	0,4Km	10	3	14:40	16:55
Schüler/Klasse	3/4	50m	--	0,4Km	11	3	14:50	16:55
Schüler/Klasse	5	50m	1,2Km	0,4Km	12	5	15:00	16:55
Schüler/Klasse	5	50m	1,2Km	0,4Km	13	5	15:15	16:55
Schüler/Klasse	6	50m	1,2Km	0,4Km	14	5	15:30	16:55
Schüler/Klasse	6	50m	1,2Km	0,4Km	15	5	15:45	16:55
Schüler/Klasse	7	50m	1,2Km	0,4Km	16	5	16:00	16:55
Schüler/Klasse	7	50m	1,2Km	0,4Km	17	5	16:15	16:55
Lehrerstaffel		100m	3,6Km	1,2Km	18	25	16:30	16:55

Präsentation der Schulen



Beispiel Zeitplan 1- 4. Schuljahr

13:00 Uhr treffen der Schüler mit Lehrer/Betreuer

13:15 Uhr Treffen mit dem Scout (Startunterlagen)

Ab 13:30 Uhr einrichten der Wechselzone

Ab 14:20 Uhr Start

14:26 Uhr Ziel

16:55 Uhr Siegerehrung

Beispiel Zeitplan 5./6. Schuljahr

13:30 Uhr treffen der Schüler mit Lehrer/Betreuer

13:45 Uhr Treffen mit dem Scout (Startunterlagen)

Ab 14:10 Uhr Einchecken des Rads in die Wechselzone

Einrichten der Wechselzone

Ab 15:00 Uhr Start

15:12 Uhr Ziel

16:55 Uhr Siegerehrung

Beispiel Zeitplan 7. Schuljahr

14:00 Uhr treffen der Schüler mit Lehrer/Betreuer

14:15 Uhr Treffen mit dem Scout (Startunterlagen)

Ab 14:30 Uhr Einchecken des Rads in die Wechselzone

Einrichten der Wechselzone

Ab 16:00 Uhr Start

16:12 Uhr Ziel

16:55 Uhr Siegerehrung

Lehrer-/ Elternstaffel (I)



Lehrer-/ Elternstaffel (II)

- 3 Teilnehmer teilen sich als TEAM einen Triathlon
- 100 m Schwimmen
- 3,6 km Rad (kein Rennrad)
- 1,2 km Laufen
- jede Menge Spaß für die Aktiven



Wertung (I)



Wertung (II)

- **Einzelwertung** getrennt nach Geburtsjahrgang und Geschlecht
- **Klassenwertung** getrennt nach Schuljahrgang
- **Schulwertung** getrennt nach Grundschule und weiterführender Schule mit Lehrer-/ Elternstaffel



Wertungsmodus

- Wertung innerhalb des Schuljahrgangs getrennt nach Geschlecht
- Punkte je nach Platzierung
 - 1. Platz - 10 Punkte
 - 2. Platz - 9 Punkte
 - :
 - 9. Platz - 2 Punkte
 - 10. Platz - 1 Punkt
 - 11. bis ?? Platz - je 1 Punkt

Addition der Punkte pro Klasse oder Schule

- Wertung durch Bildung eines Quotienten
(Punktzahl im Verhältnis zur möglichen Schülerzahl)

Anmeldung

- Meldung bis zum **18.05.2018** per Email an schultriathlon@t-t-w.de
- **Sammelmeldung** mit Excel Tabelle
- **Gesundheitsbestätigung** am **10.06.2018** vorlegen
- Startgeld pro Schüler:

Grundschule: 3,- €

weiterführende Schule: 5,- €



Vorbereitung I

- **Sportunterricht**
 - Lauf- und Fangspiele zur Ausdauerschulung, Zeitschätzläufe, Läufe über Hindernisse, Staffelspiele mit Leibchen anziehen usw.
 - Gewöhnung an die Dauer der Belastung
 - Kombination von unterschiedlichen Bewegungsformen (bspw. Hampelmann – Laufen, Pedalofahren – Laufen, Seilspringen – Laufen, usw.)
 - Triathlon in der Halle
- **Schwimmunterricht**
 - Gewöhnung an das Schwimmen auf abgetrennten Bahnen mit Gegenverkehr (rechts Schwimmen)
 - in sicherer Schwimmart schwimmen



Vorbereitung II

- **Radfahren**
 - Gewöhnung, Bremsen, Lenken, Schalten
 - Spielerische Übungen zu Geschicklichkeit, Fahrtechnik und Koordination
 - Laufen mit dem Rad
- Duathlon
(100m Laufen/ 200m Radfahren/ 100m Laufen)
(100m Laufen/ Radparcour / 100m Laufen)



Literatur

- Triathlon im Schulsport
- DVD „Faszination Triathlon – Grundlagen“
- DVD „Faszination Triathlon – Schwimmen“



<http://www.shop.dtu-info.de>

<http://www.radfahrenindergrundschule.de/>

<https://www.bkk-mobil-oil.de/tri-aktiv>

Downloads auf Homepage

- <http://www.t-t-w.de/veranstaltungen.html>
- Excel Tabelle für die Sammelanmeldung
- Elternbrief
- Gesundheitsbestätigung

Emailadresse **schultriathlon@t-t-w.de**

Abschluss

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

