Triathlon: Die vierte Disziplin

Im Triathlon gibt es eine Disziplin welcher auf den ersten Blick nicht viel Beachtung geschenkt wird. Dabei können hier Rennen entschieden werden. Es handelt sich um den Wechsel vom Schwimmen aufs Rad und in die Schuhe zum Laufen.

Die drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen, werden in dieser Reihenfolge nacheinander absolviert. Dabei ist es wichtig, die zwei Wechsel vom Schwimmen aufs Rad, und vom Rad aufs Laufen so schnell wie möglich auszuführen. Im Spitzenbereich wurden schon einige Rennen in der Wechselzone vorentschieden. Je nach Konstellation sind schon 10 Sekunden Rückstand beim ersten Wechsel nicht mehr einzuholen, wenn eine Radgruppe gut harmoniert.

Beim schnellen Wechsel verzichtet man logischerweise auf einen Kleiderwechsel! Die Wettkampfbekleidung wird in der Regel nicht gewechselt, Socken zieht man ohnehin nicht an und Schuhe werden nicht mehr gebunden. Interessanterweise haben sich Pedalsysteme, bei denen Laufschuhe verwendet werden können, nicht durchgesetzt.

Wichtige Sekunden können beim Wechsel gewonnen oder verloren werden.

Ein Triathlet verwendet fürs Radfahren Radschuhe, welche allerdings mit einem Klettverschluss sehr schnell angezogen sind. Für die Laufschuhe werden Schnellverschlüsse verwendet, mit denen die Schnürsenkel nur schnell festgezogen werden. Den Wechsel sollte man im Training regelmässig üben (siehe Übungsbeispiele) – so sitzt jeder Handgriff. Auch dann, wenn in der Wechselzone eine grosse Hektik herrscht.

Anfänger haben bei grossen Veranstaltungen, wo in einer Wechselzone mehrere hundert Fahrräder stehen, Schwierigkeiten sich zu orientieren. Deshalb ist es wichtig, dass man zuvor die Wechselzone gut inspiziert hat und sich einprägt wo der Schwimmausgang ist, wie man am einfachsten zum Velo kommt, und wieder die Wechselzone verlässt und danach wieder reinkommt.

Um keine Überraschungen zu erleben, ist es im Weiteren wichtig, die geltenden Wettkampfreglemente zu kennen. In der Wechselzone darf nicht gefahren werden, und der Helm muss immer getragen werden, bis das Rad am vorgesehenen Platz abgestellt ist!

Source: mobilepraxis 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO