

# **Wettkampfvorbereitung**

Vor dem ersten Rennen steigt die Nervosität, aber mit einer guten Planung kann man das Rennen ganz entspannt angehen. Wenn ihr euch die folgenden Tipps zu Herzen nehmt, sollte an eurem Wettkampf nichts schiefgehen.

## **Am Tag vor dem Rennen:**

Es ist hilfreich, schon mal die Startunterlagen abzuholen, sich alles genau anzuschauen, das Programmheft aufmerksam zu lesen und auch noch einmal in die "Last Info Mail" reinzuschauen. Dann sollte man alle Sachen gemäß der Checkliste, die ihr auf der Homepage findet, zurechtlegen. Am besten fängt man immer bei der ersten Disziplin an.

## **Schwimmen:**

Es empfiehlt sich ein Trisuite. Mit diesem kann man schwimmen, radeln und laufen. Umziehen zwischen den verschiedenen Disziplinen ist somit nicht notwendig. Natürlich kann aber auch spezielle Kleidung für die jeweiligen Disziplinen getragen werden.

Die Badekappe gibt es zusammen mit den Startunterlagen, die Schwimmbrille muss allerdings jeder Teilnehmer selbst stellen. Bis 22°C Wassertemperatur darf man mit einem Neoprenanzug schwimmen.

## **Radfahren:**

Das Rad kann ruhig schon einmal eine Woche vor dem Rennen gecheckt werden. Sollte dann noch etwas gemacht werden müssen, ist noch etwas Zeit, um es richten zu lassen. Es lohnt sich, einen Ersatzschlauch und eine kleine Pumpe (oder Kartusche) mitzunehmen und das Reifenwechseln im Vorfeld einmal zu üben.

Wer Radschuhe zum einklicken hat, sollte checken, ob auch die richtigen Pedale am Rad sind und dann ab in die Tasche damit. Wer mit Laufschuhen fährt, hat es später beim Wechsel etwas einfacher.

Eine Trinkflasche sollte man zu Hause füllen und mitnehmen. Wichtig ist, dass der Oberkörper beim Radfahren bedeckt ist.

## **Laufen:**

Die Laufschuhe kann man mit einem Schnellschnürsystem versehen, dann braucht man nur noch reinschlüpfen. Das Binden kostet Zeit und ist im Rennen immer etwas mühselig.

Da das Wetter super sein wird ( ; ) , immer eine Kappe zum Laufen einpacken! Besonders praktisch ist für einen Triathleten das Startnummernband. Es handelt sich um eine Art Gummigürtel, an dem die Startnummer befestigt wird. Da sie beim Radfahren auf dem Rücken getragen wird und beim Laufen vor dem Körper, muss man das Band einfach nur drehen. Wer noch keins hat, kann sich beim Sportladen des Vertrauens oder online eins besorgen.

### **Raceday:**

In der Regel wird man am Tag des Rennens früh wach. Jetzt empfiehlt sich ein leichtes Frühstück, z.B. helles Toastbrot mit Marmelade oder Honig. Packt am besten einen Riegel oder eine Banane ein - damit man nochmal irgendwo reinbeißen kann, das beruhigt die Nerven. Jetzt muss nur noch die Wechselzone eingerichtet werden, nochmal alles gecheckt werden und ab geht's zum Start!