

Triathlon



Triathlon ist ein Mehrkampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen. In dieser Reihenfolge werden die drei Disziplinen ohne Unterbrechung auf unterschiedlich langen Distanzen absolviert. In folgende, gängige Wettkampfdistanzen wird dabei unterschieden:

Bezeichnung	Schwimmen	Radfahren	Laufen
Sprintdistanz, bzw. Volksdistanz	0,5/0,75 km	20 km	5 km
Kurzdistanz /olympische Distanz	1,5 km	40 km	10 km
Mitteldistanz	2 km	80 km	20 km
„Ironman“ bzw. Langdistanz	3,86 km	180 km	42,195 km

Darüber hinaus gibt es auch andere Wettkämpfe die von Triathleten vor allem in der Vorbereitungszeit bestritten werden. Dazu gehören der Duathlon bestehend aus Laufen und Radfahren, sowie dem Swim & Run, der wie der Name schon sagt nur aus den Disziplinen Schwimmen und Laufen besteht. Auch diese Wettkämpfe werden über unterschiedlich lange Distanzen absolviert.

Besonders für Einsteiger ist dann noch der Staffel-Triathlon zu nennen. Hier treten drei Athleten gemeinsam an. Dabei werden die Disziplinen meist nach Neigungen des Einzelnen unter den Aktiven aufgeteilt.

Die Triathlonszene in Hamburg gehört schon seit langen nicht mehr zu den Randsportarten. Mit 1328 Athleten im Hamburger Triathlonverband (HHTV) steht der Triathlon an Platz 28 der im Hamburger Sportbund (HSB) vertretenen Sportverbände, im Jahr 2010. Darüber hinaus ist der Triathlon eine der Sportarten mit dem größten Zuwachs in Hamburg. Im Jahr 2007 gab es noch gerade mal 426, im HHTV gemeldete Triathleten. Seit Anfang des Jahres 2010 besteht die Sparte Triathlon des Bramfelder Sportvereins. Weitere gemeinsame Trainingseinheiten zum Laufen, Radfahren oder Schwimmen können unserer Homepage unter www.triathlon-bsv.de entnommen werden.

Es sind alle Sportler zwischen 16 und 60 Jahren zu einem vorher angemeldeten Schnuppertrainings herzlich willkommen.

Spartenleiterin: Stefanie Schwarz | Tel.: 0176 – 518 187 56 | E-Mail: danielundstefanie@web.de



Triathlon



Trainingszeiten:

Laufen:

Mo 18:30 - 19:45 Uhr Gropiusring 43

Do 19:00 - 20:45 Uhr Gropiusring 43 (Im Winter ist das Training in der Halle Gropiusring 18:30 – 20:00 Uhr)

Schwimmen:

Mo: 20:00 - 20:45 Uhr Bäderland Bramfeld (Fabriciusstraße 223)

Do: 20:00 – 21:40 Uhr Bäderland Wandsbek (Wendemuthstr. 14)

Radfahren:

Mi: 20:00 – 21:00 Uhr gemeinsames Radworkout auf Zwift (nur im Herbst und Winter; Bedingungen: eigener Smarttrainer + Rad + Zwift-Account erforderlich)

Wochenende: gemeinsame Radasufahrten nach Absprache (nur bei gutem Wetter im Frühjahr, Sommer & Herbst)

Mindestalter für Teilnehmer*innen: 16 Jahre

