Triathlon : neues J+S-Sportfach

Autor(en): **Bischoff, Marcel**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992555

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Triathlon – neues J+S-Sportfach!

Marcel Bischoff, J+S-Fachleiter Triathlon
Fotos: Daniel Käsermann

Auf anfangs Jahr wurde Triathlon als neues J+S-Sportfach aufgenommen, in einer Zeit allgemeiner Sparbemühungen und Unsicherheit, beispielsweise bezüglich der bundesweiten Einführung des Anschlussprogrammes von J+S für 10- bis 13jährige. Die Aufnahme eines neuen Sportfachs ist also nicht selbstverständlich. Ähnliche Überlegungen auch mit dem Programm der Olympischen Spiele: Sollen neue Sportarten aufgenommen andere gestrichen werden? Es scheint, dass Triathlon gute Chancen hat, bald (1996 in Atlanta?) zur olympischen Familie zu gehören.

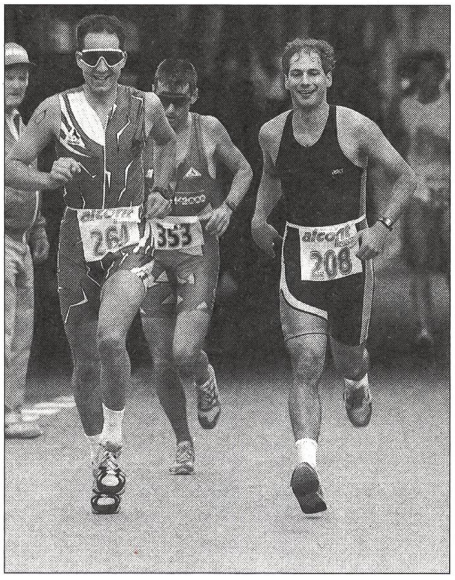
Wieso also Triathlon? Schwimmen, Radfahren und Laufen sind ja bekannt und als Einzeldisziplinen in den entsprechenden Sportfächern genügend verankert und gefördert. Ist Triathlon nicht ein «Kunstprodukt», einfach nur Zeichen unseres Zeitgeistes, wo extremer Leistungswille, die Suche nach etwas Besonderem in diesem Sport zum Ausdruck kommen? Und – wird diese Sportart nicht sehr bald wieder von der Bildfläche verschwinden? Wozu sollen überhaupt speziell Kinder und Jugendliche schon Triathlon betreiben? Diese Fragen wurden und werden auch immer wieder im Schweizerischen Triathlon-Verband (tri) gestellt.

Zur Entwicklung

Blicken wir zuerst etwas zurück: der (ganz korrekt hiesse es «das») Triathlon (= Dreikampf) wurde offiziell 1978 auf Hawaii geboren, wo drei schon bestehende Einzelwettkämpfe 3,8 km Brandungsschwimmen, ein 180-km-Radrennen und der Honolulu-Marathon einfach zusammengesetzt wurden, um den «König der Ausdauer» zu ermitteln. Diese neue Sportart erlebte in der Folge in den USA und bald auch in Europa einen rasanten Aufschwung, wobei das Etikett «extrem» nur schwer ablegbar war; obwohl sich in der Zwischenzeit der «Olympische Triathlon» über die Distanzen 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen als der beliebteste Wettkampf und für alle als machbar etablierte. Es scheint, dass Triathlon nicht bloss eine Modeerscheinung ist, sondern die Ausdauersportarten wesentlich ergänzt. Im Zuge der Ausdauermehrkampfentwicklung wurde in der Schweiz auch sehr schnell Duathlon (Laufen-Velo-Laufen) populär. Damit kann die in unseren Breitengraden doch recht kurze Triathlonsaison (geschwommen wird in offenen Gewässern) verlängert werden; zusätzlich bietet Duathlon den «Nichtschwimmern» eine wertvolle Alternative. Es scheint, dass Schwimmen in der Schweiz nicht gerade der Volks- (Leistungs-) Sport ist. Im Rahmen von J+S ist Duathlon zwar integriert, aber nicht im Sinne einer speziellen Fachrichtung. Jugendliche sollen die ganze Vielseitigkeit von Triathlon erleben, ausserdem

J+S-Fachleiter Triathlon: Marcel Bischoff, Jg. 61

Adresse:	Ottostrasse 8 8005 Zürich 01 273 24 82
Beruf:	Dr. der Sportwissenschaft dipl. Turn-+Sportlehrer
Tätigkeit:	Sporttherapeut für Alkoholabhängige
Hobbies:	Triathlon, Fachliteratur Leistungsdiagnostik
Triathlon:	Chef Ausbildung tri Cheftrainer IMPULS Triathlon-Club pers. Trainer von 3 Nati-Mitgliedern Junioren Ironman Roth 1990 in 9:36 h.



Triathlon-Geschichte

1978 1. Triathlon «Ironman» auf Hawaii
1984 Gründung ETU (European Triathlon Union), 30 nationale Verbände
1985 Gründung tri (Schweiz. Triathlon-Verband)
1989 Gründung ITU (International Triathlon Union), 85 nationale Verbände
1991 Aufnahme von Triathlon als Olympische Sportart durch das IOC

Leistungsentwicklung Schweiz

Diverse EM- und WM-Titel und Medaillen in den Junioren- und Juniorinnen-Kategorien seit 1989.

Triathlon in der Schweiz

Verband: tri. Schweiz. Triathlon Verband. Gegründet 1985 (Erster Triathlon in der Schweiz 1983)
Aktivmitglieder: mehr als 2200
Clubs: 45
Veranstalter: 43

Alter (Jahre)	Bezeichnung	Distanzen Schwimmen (m)	Rad (km)	Lauf (km)
bis 12	Schüler 1	200	5	1,5
12/13	Schüler 2	400	10	3
14–16	Jugend	750	20	5
17–19	Junioren	1500	40	10
20–34	Hauptklasse			
	– olympische Distanz	1500	40	10
	– Mitteldistanz	2500	80	20
	– Langdistanz	3800	180	42,2
ab 35	verschiedene Altersklassen	alle Distanzen		

Schweizer Meisterschaften

Alljährlich werden Titel in den Kategorien Junioren und Hauptklasse über die Olympische Distanz und alternierend alle 2 Jahre über die Mittel- bzw. Langdistanz (hier nur Hauptklasse) vergeben.

ist gerade dieses Alter für das Erlernen des Schwimmens als technisch anspruchsvollste Disziplin «Gold» wert.

Faszination Triathlon

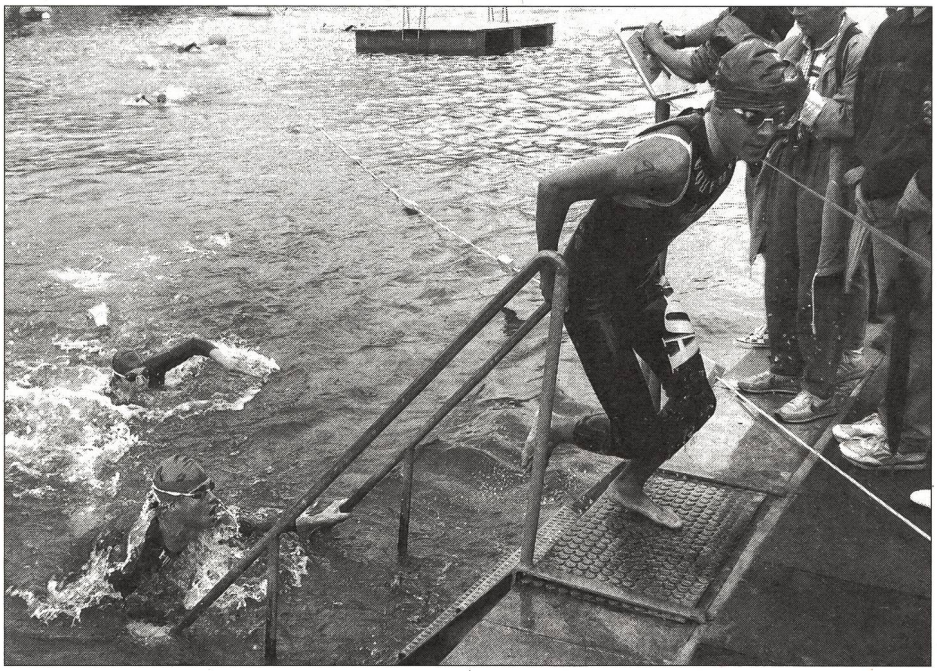
Die Faszination «Triathlon» kann wohl nur ein Aktiver umfassend beschreiben. Entgegen der voreingenommenen Meinung ist ein solcher Wettkampf nämlich sehr kurzweilig, ja sogar spannend. Der Massenstart im *Schwimmen,* wo Felder von 200 Sportlern gleichzeitig losgelassen werden, ist im wahrsten Sinne des Wortes atemberaubend. Kaum ist man richtig im nassen Element, gilt es schon, sich auf den schnellen(!) Wechsel auf das Velo vorzubereiten, denn die Uhr wird nicht angehalten. Hier zeigt sich bald, dass ein kühler Kopf wertvolle Sekunden sparen kann...

Auf dem *Velo* gilt es, tief nach unten zu liegen, meist auf die mittlerweile bekannten «Triathlonlenker», um dem Wind möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten. Der Veloteil muss als Einzelzeitfahren, also ohne Windschattenunterstützung, absolviert werden.

Schon wieder ist es Zeit für einen schnellen Schuhwechsel, um auch den dritten Teil, das *Laufen,* gut über die Runden zu bringen. Meist läuft man zu Beginn noch etwas «auf Eiern», am Wendepunkt der «go-back»-Strecke geht es dann schon besser und bevor es wirklich hart würde, ist es schon geschafft, und man überquert die Ziellinie! Versuchen Sie es doch auch einmal. Zwölf Wochen zu vier Trainings pro Woche dürften reichen, um einen Olympischen Triathlon sicher bewältigen zu können.

Spannung, Taktik, Abwechslung, das sind Elemente, die sicher auch Jugendliche animieren. Zugegeben, Triathlon erfordert irgendwann einmal auch ein systematisches und diszipliniertes Training. Die Grundlagen aber können und sollen spielerisch mit Betonung auf der technischen Grundausbildung und der Vielseitigkeit dieser Sportart gelegt werden. Ausdauertrainings sind nur in intakter Natur sinnvoll, deshalb werden zusätzlich in jedem Sportfachkurs die Richtziele Naturverbundenheit und ebenfalls Gruppenzusammengehörigkeit angestrebt. Dazu braucht es in erster Linie engagierte Leiter: 1993 werden 13 Experten und 50 Leiter ausgebildet, die bestimmt gute Jugendarbeit leisten werden. Gerade weil Sport ideale Suchtprävention sein kann, möchte ich auch alle Lehrer speziell ermuntern, sich vielleicht einmal im Triathlon zu engagieren – ich bin überzeugt, ein lustiger Kindertriathlon kann ein ebenso erlebnisreicher Anlass sein, wie das traditionelle Fussballgrümpelturnier! ■

J+S-Leiterkurs 1, 17. bis 22.Mai 1993, Centro Sportivo Tenero.
Melden Sie sich über Ihr Kant. Amt für J+S an! Eventuell wird ein zweiter Kurs im Herbst in der Westschweiz angeboten.



In Gedanken bereits auf dem Rad... *(dk)*