

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 3

Artikel: Triathlon : neues J+S-Sportfach

Autor: Bischoff, Marcel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992555>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Triathlon – neues J+S-Sportfach!

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

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 Bran-

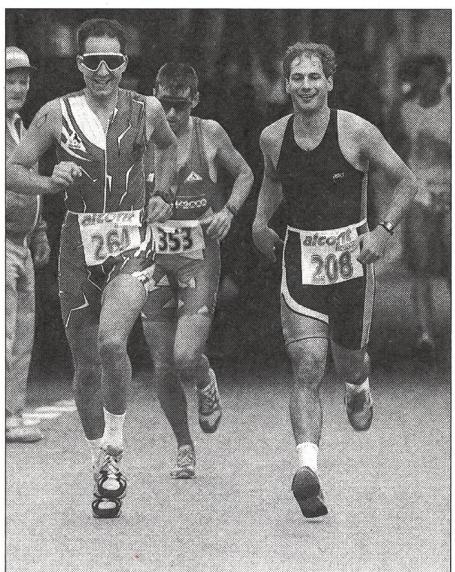
J+S-Fachleiter Triathlon: Marcel Bischoff, Jg. 61

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.

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.

dungsschwimmen, 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



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

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.

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.

fahren, 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 ebenso erlebnisreicher Anlass sein, wie das traditionelle Fussballgrümpeltunier! ■

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 Einzelzeit-



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