

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 5

  

**Artikel:** Triathlon für Kinder

**Autor:** Gilomen, Martin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993192>

### **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:** 15.04.2026

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



## Sport mit Kindern

# Triathlon für Kinder

Martin Gilomen, J+S-Fachleiter Triathlon  
Fotos: Daniel Käsermann

**Startnummernausgabe – Streckenbesichtigung / Streckenerklärung – Vorbereitung des Wechselraumes – Wettkampfvorbereitung – unmittelbare Startvorbereitungen – Rennenmeeting – Startschuss...**

**D**as könnte der Ablauf von irgend einem Wettkampf sein. Wenn wir aber den Wechselraum hören, stellen wir fest, dass es sich nur um die Vorbereitung eines Triathlon-Wettkampfes handeln kann. Da herrscht immer eine gewisse Hektik, eine besondere Nervosität, mitunter auch eine – hoffentlich nur gesunde – Aggressivität.

Wenn wir aber an einem solchen Wettkampftag leuchtende, fragende Augen, einen freudigen, bei einigen vielleicht auch ängstlichen, skeptischen Gesichtsausdruck antreffen, dann kann es sich nur um die Vorbereitung eines Kindertriathlons handeln.

Der Höhepunkt einer langen, intensiven Vorbereitungszeit! Da werden die Erinnerungen an die vielen Trainingsstunden wach, als der Leiter oder die Trainerin den Saisonhöhepunkt mehr-

mals genau beschrieben haben. Man erinnert sich an die lustigen Spielformen im Wasser; an die Geschicklichkeitsübungen mit dem Fahrrad oder an die abwechslungsreichen Laufspiele im Wald. Solche und ähnliche Szenen treffen wir überall dort an, wo ein Kindertriathlon organisiert wird. Viele Triathlon-Organisatoren bieten Schüler- oder Mini-Triathlons an. Die Distanzen werden meistens von der Olympischen Distanz abgeleitet:

1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen.

Nebst diesen offiziellen Wettkämpfen gibt es schon sehr viele interne Schülertriathlons, organisiert in Schulen und Vereinen. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass Kinder und Jugendliche keine Wettkämpfe über die Mittel- oder sogar Langdistanz absolvieren. Der Wettkampf

soll nicht im Vordergrund stehen, sondern ein abwechslungsreiches, vielseitiges, spielerisches und auch lustiges Training!

## Was ist Triathlon?

«Triathlon ist ein Ausdauerwettkampf, ein Einzelwettkampf, der aus Schwimmen, Radfahren und Laufen besteht. Der Wettkampf ist ohne Unterbrechung der Zeitnahme durchzuführen.» (Definition im deutschen Sprachgebrauch.)

Triathlon bedeutet soviel wie Dreikampf und kommt aus Amerika. Ein Dreikampf, der aus drei der beliebtesten Sportarten zusammengesetzt wurde: nämlich Schwimmen, Radfahren und Laufen.

Alle drei Sportarten gehören einzeln schon lange zum Olympiaprogramm. In kurzer Zeit wurde erkannt, dass die «neue» Disziplin Triathlon in idealer Weise die drei Ausdauersportarten vereint, 1994 wurde Triathlon, durch Beschluss des IOC, ebenfalls ins Olympische Programm aufgenommen.

Die Faszination Triathlon lebt von der Vielseitigkeit, von der Herausforderung an die körperliche Leistungsfähigkeit, von der neuen Dimension der sportlichen Betätigung. Der Wechsel der Muskelgruppen und damit die Beanspruchungsformen hilft, den ganzen Körper zu trainieren und Verletzungen vorzubeugen. Schon lange empfehlen Sportmediziner die Ausdauersportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen als die Gesundheitssportarten mit einem hohen präventiv-medizinischen Wert.

## Ausdauertraining für Kinder

Gesunde Kinder verfügen über einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Schon ab acht Jahren sind Kinder für Ausdauerleistungen geeignet. Im frühen Schulkindalter gibt es auch fast keine geschlechtsspezifischen Ausdauerunterschiede. Der grösste Zuwachs in der Aus-

### Als Beispiel einige Wettkämpfe für Schüler und Jugendliche in diesem Jahr:

Datum	Ort	Alter	Schwimmen	Rad (Lauf -> Duathlon)	Lauf
7.5.	3. Irchel-Mountainbike-Schüler-Duathlon	bis 14	1	5	1
18.6.	4. Kinder-Duathlon		1	3,4	1
18.6.	6. Bündner Schüler- und Jugend-Triathlon		versch. Dist.		
25.6.	4. Glarner Schüler-Triathlon (gleichzeitig Schüler-SM)		2 Dist.		
12.8.	5. Jugend-Tri Nidau	bis 11 bis 13 bis 16	0,1 0,25 0,4	4,5 11,5 18	1 2,5 4,5
12.8.	7. Burgdorfer MINI-Triathlon	offen	0,5	20	5
20.8.	7. Zürcher Jugend-Triathlon	offen	versch. Dist.		
26.8.	9. Bernischer Triathlon Mittelschulmeisterschaften	bis 20	0,8	32	8
27.8.	3. Schüler-Triathlon Gstaad	Schüler			

dauerfähigkeit liegt etwa zwischen dem 11./12. und 14. Lebensjahr. Auch der Guru des Ausdauertrainings, Dr. Ernst Van Aaken, stellte fest: «Das Kind ist der geborene Langstreckenläufer im stundenlangen Spiel.»

Ziel muss es deshalb sein, die Kinder das Besondere am Triathlon erleben zu lassen! Das Besondere beim Triathlon-sport ist der Wechsel von einer Disziplin zur anderen. Genau hier liegt die Spannung beim Wettkampf und auch beim Training. Gerade mit Kindern kann man im Training zwei Disziplinen unmittelbar nacheinander üben. Sehr wichtig dabei ist, dass neben den klassischen Triathlon-Disziplinen viele verwandte Ausdauersportarten und Sportart-Kombinationen gewählt werden, damit das Training abwechslungsreich und spannend verläuft; z.B mit: Mountainbike, Waldslalom, Hüggeläufen, Geschicklichkeitsparcours, Rollschuh- oder Rollbrettstrecke einbauen, Treppensteigen, Orientierungslauf; im Winter: Skilanglauf, Eislauf... Beim Schwimmen ist eine korrekte, technisch gute Crawltechnik anzustreben, aber auch hier muss man mit möglichst vielseitigem Training (Taschen, alle Schwimmstile lernen, Hindernisschwimmen, Spiele im Wasser, ...) für Abwechslung sorgen. Der Fantasie sind eigentlich keine Grenzen gesetzt; Hauptsache das Training macht Spass und fördert das Dauerleistungsvermögen.

**Natur**

Ein weiteres Hauptziel ist der Kontakt mit der Natur (auf Wanderwegen, im Wald, auf verkehrsarmen Nebenstrassen, in un bebauten Gebieten, eventuell in offenen Gewässern). Die Kinder sollen lernen, dass Triathlon nur in und mit der Natur möglich ist.

**Sicherheit und Gesundheit**

Durch eine kindgerechte Ausgestaltung der Rahmenbedingungen bei Schülertriathlon-Wettbewerben und im Training können und müssen mögliche Unfall- und Verletzungsrisiken verringert werden:

- Bei Schülertriathlons muss das Schwimmen wegen der günstigeren Wassertemperaturen und aus Sicher-



**Start zur Laufdisziplin: die Radbekleidung wird abgelegt.**

- heitsgründen im Hallen- oder Freibad durchgeführt werden.
- Die Radstrecke ist schülergerecht zu wählen, d.h. sie sollte möglichst geringe Höhenunterschiede aufweisen, autofrei sein und im Uhrzeigersinn (fast nur Rechtsabbiegen) angelegt werden.
- Beim Radfahren gilt unbedingt Helm-tragpflicht!
- Differenzierte Anforderungen, bzw. Triathlon-Distanzen für die einzelnen Altersklassen (siehe Tabelle): die in der Tabelle aufgeführten Distanzen sind als obere Richtwerte zu verstehen. Solche Leistungsanforderungen werden auch von gesunden untrainierten Kindern in der Regel problemlos gemeistert.

**Voraussetzungen**

Jede/r «kann» Triathlon, bzw. seine Einzeldisziplinen fast von seiner Kindheit an. Im Schultraining muss der technisch schwierigsten Disziplin, dem Crawl-schwimmen, grosse Beachtung zukommen. Die besten Voraussetzungen brin-

gen junge Schwimmer/-innen für den Triathlon-Sport mit. Im Materialbereich ist eigentlich nur Voraussetzung und wichtig, dass die jungen Triathleten ein technisch einwandfreies Fahrrad zur Verfügung haben und dass sie mit guten Laufschuhen ausgerüstet sind.

**Tips zur Organisation eines Schülertriathlons**

Wir unterscheiden grundsätzlich zwei Formen von Wettkämpfen:

*Wettkampf mit Bewilligungspflicht*  
Sobald ein Schüler-Radrennen auf öffentlichen Strassen durchgeführt wird, braucht es diverse Absprachen und Bewilligungen:

- Kant. Strassenverkehrsinspektorat
- Gemeinde- und/oder Stadtbehörden
- Forstamt
- Badeanstalt
- Sanitäts- und Rettungsdienst
- Absperrdienst
- Haftpflichtversicherung

Für eine amtliche Bewilligung der Strecke ist der Abschluss einer Haftpflichtversicherung obligatorisch. Bevor man ein Gesuch startet, empfiehlt es sich, mündlich mit der zuständigen Polizeibehörde eine mögliche Streckenführung zu besprechen.

*Wettkampf ohne Bewilligungspflicht*  
Wenn ein Wettkampf zwar auf öffentlichen Strassen, Wald- und/oder Feldwegen – ohne Einmündung in eine

Bezeichnung	Alter	Streckenlänge in km			Beispiel
		Schwimmen	Rad	Lauf	
Kindertriathlon	bis 11	0,2	5	1,5	Schüler 1
Schülertriathlon	bis 13	0,4	10	3	Schüler 2
Jugendtriathlon	bis 16	0,75	20	5	Jugend – Mini-Triathlon
Juniorentriathlon	bis 19	1,5	40	10	Junioren – Kurztriathlon

**Tabelle: Distanzen für Kindertriathlon.**



Staatsstrasse – organisiert wird, benötigen wir keine Bewilligung. Auch hier empfiehlt sich jedoch, die zuständigen Behörden zu informieren und eventuell die nötigen Absprachen mit der Polizei zu treffen also: Orientierung

- der Gemeinden
- des Bademeisters
- eventuell der Polizei

### Triathlon – neues Jugend + Sport-Fach

In kurzer Zeit ist Triathlon am 1.1.1993 als «kleines Sportfach» bei Jugend+Sport aufgenommen worden. Bereits sind über 100 Leiter/-innen und 20 Experten ausgebildet worden. Interessierte Lehrer/-innen, Trainer und Triathleten können sich bei ihrem kantonalen Amt für Jugend+Sport informieren und anmelden.

#### Literatur

- Klimt, F.; Betz, M.:* Das Kind in der Sportmedizin, in Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, Nr. 2, 1993.
- Klaeren, K.:* Der Triathlon-Ratgeber. Oberhaching, Sportinform; 1988.
- J+S-Leiterhandbuch Triathlon. Magglingen, ESSM; 1993.
- Gilomen, M.:* Triathlon – auch in der Schule, in SES, Nr. 4; 1993. ■

**ACTIVE ANKLE** für mehr Freude und Sicherheit im Sport

**ANKLE**

Wie geht es Ihren Fussgelenken?  
 - übertreten Sie Ihre Gelenke oft?  
 - haben Sie das ewige «tapan» satt  
 - oder wissen Sie nicht recht was für eine Gelenkstütze Sie benützen sollen?

«Active Ankle» ist technologisch gesehen die fortschrittlichste Gelenkstütze und erlaubt es, sicherer und früher wieder mit vollem Einsatz Sport zu treiben. Active Ankle schützt und dient der Vorbeugung gegen Verletzungen des Sprunggelenks und ist nicht zu vergleichen mit den Tapes oder den herkömmlichen Gelenkstützen.

**Die Vorteile der «Active Ankle» auf einen Blick:**

- Die Beweglichkeit wird nicht eingeschränkt
- Einfache Integration in alle Schuhe
- Schützt vor Verletzungen (vorbeugen)
- Schützt eine vorhandene Verletzung
- Schützt vor erneuten Verletzungen nach der Rehabilitation

**Die flexible Stütze ist da!**

**Trotz voller Bewegungsfreiheit beste Stütze!**

Grösstentabelle	
Bestellen Sie Active Ankle Grösse.	
Farben: schwarz, weiss	
Herren	Damen
4-7,5	3,5-4,5
8-11	5-8
11,5-15	8,5-10
	X-Small
	Small
	Medium
	Large

**ISM Sportmarketing**  
**Active Ankle**  
 Fabrikstrasse, VSP-Areal, CH-8505 Pfyn  
 Tel. 054 65 28 28 Fax 054 65 28 31



**Sport+Erholungs-Zentrum**  
**berner oberland** Frutigen 800 m ü.M.

Information: Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033 71 14 21, Fax 033 71 54 21 – 180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer – Aufenthaltsräume – Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Kraft- und Fitnessraum, Minigolf – Kunststoffplatz: für Hand-, Korb- und Volleyball und Tennis. Vollpension ab Fr. 37.-. Für Sport- und Wanderlager, Skilager.

# 54. Zürcher OL

## 25. Juni 1995

# BIRMENS DORF

**J+S-Amt, 8090 Zürich**  
**Tel. 01 311 75 57**

Bestellung einsenden an: ISM Sportmarketing, Active Ankle, Postfach, 8505 Pfyn

Name: \_\_\_\_\_ Ich bestelle gegen Rechnung:

Vorname:	Anz.	Grösse	Farbe	Fr.
Strasse		ACTIVE ANKLE	XS	89.-
PLZ/Ort:			S	89.-
Tel.:			M	89.-
Datum:			L	89.-

Unterschrift: \_\_\_\_\_