

# Triathlon

## Über die Sportart

- Eine Sportart – 3 Disziplinen: Schwimmen, Radfahren und Laufen
- Ziel: Die drei Disziplinen hintereinander allein oder im Team in bestmöglicher Zeit absolvieren
- Schwimmen: Findet im Freiwasser oder Becken statt

## Besonderheiten der Sportart bei Special Olympics

Um einen möglichst niedrigschwelligen Einstieg in den Triathlon zu gewähren, bietet Special Olympics Deutschland auch kurze Distanzen an. Ergänzend zu den Einzelwettbewerben gibt es die Möglichkeit, den Triathlon als Mannschaft (Staffel) oder als Paar (Tandem) zu absolvieren. Bei der Staffel und beim Unified Triathlon treten drei Sportler\*innen gemeinsam als Staffel an, bei der jede\*r Sportler\*in eine Disziplin absolviert. Zusätzlich gibt es Wettbewerbe, bei denen ein\*e Athlet\*in mit einem oder einer Unified Partner\*in als Tandem am Triathlon teilnimmt. Athlet\*in und Partner\*in bewältigen alle Disziplinen gemeinsam.

## Informationen zum Regelwerk

Allen Regelwerken der Sportarten liegen Artikel 1 und die General Rules (offizielle sportartübergreifende Regelungen von Special Olympics International) zugrunde. Das Sportkonzept, das vollständige Regelwerk von SOD (in Standard und Leichter Sprache) sowie die Durchführungsbestimmungen stehen über die folgenden Links zu Verfügung:

- ✓ **Special Olympics Sportkonzept (Artikel 1 & General Rules)**
- ✓ **Regelwerk & Durchführungsbestimmungen**

Special Olympics International hat die Sportregeln für Triathlon auf Grundlage der Wettkampfbestimmungen des Welt-Triathlon-Verbands "**World Triathlon**" erstellt. Die Bestimmungen von World Triathlon oder die der **Deutschen Triathlon Union (DTU)** werden angewendet, es sei denn, sie stehen im Widerspruch zu den offiziellen Special Olympics Sportregeln für Triathlon oder zu Artikel 1. Auf diese Weise können Special Olympics Triathlon-Wettbewerbe nach weltweit gültigen allgemeinen Standards durchgeführt werden.



## Welche Distanzen werden angeboten?

Level	Disziplinen	Regional	National	Internat.
Level 1:	50m Schwimmen, 2km Radfahren, 500m Laufen	X	-	-
Level 2:	50-150m Schwimmen, 2-5km Radfahren, 500m-2km Laufen	X	-	-
Level 3:	150m Schwimmen, 5km Radfahren, 2km Laufen	X	X	-
Level 4:	350m Schwimmen, 10km Radfahren, 2,5km Laufen ( <b>Super-Sprint</b> )	X	X	X
Level 5:	750m Schwimmen, 20km Radfahren, 5km Laufen ( <b>Sprint</b> )	X	X	X
Level 6:	1,5km Schwimmen, 40km Radfahren, 10km Laufen ( <b>Kurzdistanz</b> )	X	X	-

## Die wichtigsten Informationen und Regeln

### Allgemeine Hinweise

- Das Tragen einer Startnummer ist für die Rad- und Laufstrecken verpflichtend.
- Die Endzeit der Triathlet\*innen umfasst alle drei Disziplinen, sowie die Wechselzeiten. Schnelle und konzentrierte Wechsel sind daher ebenso wichtig und ins Training einzubauen.
- Die Ausrüstungsgegenstände müssen in den Wechselzonen an den zugewiesenen Plätzen lagern.

### Hinweise zu den Disziplinen

#### Schwimmen

- Die Athlet\*innen dürfen den Schwimmstil frei wählen.
- Neoprenanzüge müssen bei Wassertemperaturen unter 19°C getragen werden. Bei Wassertemperaturen bis zu 21°C dürfen sie auf freiwilliger Basis angezogen werden. Weitere Hilfsmittel sind nicht gestattet. Beim Ausziehen des Neoprenanzugs darf Unterstützung in Anspruch genommen werden.

#### Radfahren

- Es besteht Helmpflicht.
- Dreiräder sind, sofern es die Wettbewerbsausschreibung vorsieht, gestattet.
- Das Fahren im Windschatten ist verboten und wird mit einer Zeitstrafe am Ende des Wettbewerbs geahndet.
- In der Wechselzone dürfen die Sportler\*innen die Fahrräder nur per Hand schieben.

#### Laufen

- Die Athlet\*innen dürfen Rennen oder Gehen.
- Eine Begleitung durch Teammitglieder oder externe Helfer\*innen ist nicht vorgesehen.

### Hinweise zu Unified Sports

- Die Teilnahme für Unified-Partner\*innen ist in der Staffel mit 2 Athlet\*innen oder als Tandem-Partner\*in (nicht auf internationaler Ebene) möglich. Weitere Informationen zum Unified Sports® hinsichtlich der verschiedenen Ansätze, der Durchführung und den Wettbewerbsbestimmungen sowie Ansprechpartner von SOD sind auf der Homepage unter folgendem Link zu finden: **SO Unified Sports®**

## Ansprechpartner

### Special Olympics Deutschland e.V.

Franziska Weidner - Bundestrainerin

- ☎ +49 (0)176 813 544 74
- ✉ franziska.weidner@specialolympics.de
- 🌐 specialolympics.de/informieren/sportarten/triathlon

**Änne Heydenreich - Nationale Koordinatorin**  
aenne.heydenreich@specialolympics.de