Hallo und herzlich Willkommen bei der Triathlon Abteilung des TSV

Was ist Triathlon?

Der **Triathlon** ist eine Ausdauersportart, bestehend aus einem Mehrkampf der Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen, die nacheinander und in genau dieser Reihenfolge mit ununterbrochener Zeitnahme zu absolvieren sind.

Merkmal des Triathlons ist das unmittelbare Aufeinanderfolgen der drei unterschiedlichen Disziplinen und der damit verbundenen Umstellung der Muskulatur auf die jeweilige Disziplin. Besonders der Lauf nach dem Radfahren wird dabei als der schwierigste Teil empfunden, da beim Laufen auf die durch das Radfahren bereits ermüdete Beinmuskulatur zurückgegriffen werden muss. Gute Triathleten zeichnen sich dadurch aus, die Übergänge zwischen den einzelnen Disziplinen so kurz wie möglich zu halten und so schnell wie möglich den Körper auf die neue Belastung einzustellen. Dazu gibt es spezielle Trainingsformen wie zum Beispiel das Koppeltraining, also entweder die einfache oder die wiederholte Abfolge zweier Teildisziplinen (meist Radfahren und Laufen), sowie das Wechseltraining (Wechseln der Utensilien).

Einen Triathlon zu absolvieren stellt für viele Breitensportler eine große Herausforderung dar. Je länger die Triathlondistanz, desto größer die Herausforderung. Ohne ein kontinuierliches Training aller drei Disziplinen und ein zielgerichtetes Arbeiten an der persönlichen Ausdauer ist die Bewältigung eines Triathlons schwierig und eventuell auch gesundheitsgefährdend. Ähnlich dem Trainieren für einen Marathon stellt genau dieses Training auf einen Triathlon und das anschließende Ankommen im Ziel den Reiz für den Einsteigertriathleten und den Fortgeschrittenen dar.

Quelle: Wikipedia