



TRIATHLON CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – drei Disziplinen, die vierte im Wechsel und kluges Pacing bis ins Ziel.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Einsteiger-Set	Hoch	Funktion vor Preis – für den ersten Volkstriathlon braucht es kein Carbon.
Helm & Sichtbarkeit	Hoch	Zertifizierter Helm, leuchtende Kleidung, im Freiwasser eine auffällige Boje.
Materialtest	Hoch	Alles mehrfach im Training tragen – Scheuerstellen entdeckt man nicht im Rennen.

2. TRAININGS-BAUSTEINE

Wichtigkeit: **Mittel**



Aerobe Basis: Ausdauer mit niedriger Intensität aufbauen, bevor Intervalle dazukommen.



Starker Rumpf: Verbessert Wasserlage UND Lauf-Ökonomie – das effizienteste Zusatztraining.



Technik-Check: Bremsen und Luftdruck vor jeder Radeinheit – Defekte kosten mehr als Zeit.

3. DIE 3 GOLDENEN TRAININGS-REGELN

FAKTOR 1: KONTINUITÄT VOR INTENSITÄT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Die Dreifachbelastung überfordert Einsteiger, die zu schnell zu viel wollen.

Tipp: Den Körper langsam gewöhnen, Pensum um maximal 10 % pro Woche steigern – aerobe Basis zuerst.

FAKTOR 2: DIE VIERTE DISZIPLIN

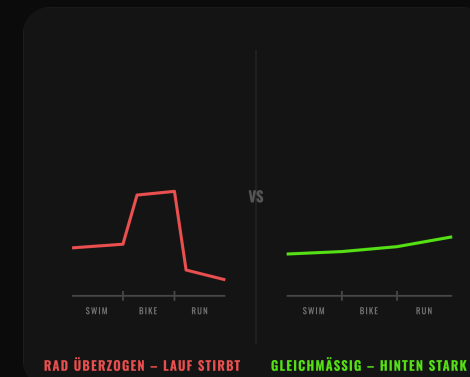
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der Wechsel kostet Ungeübte Minuten – und Nerven.

Tipp: Wechseltraining fest einplanen: Reihenfolge und Handgriffe drillen, bis sie automatisch laufen.

FAKTOR 3: PACING & ROUTINE

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Wer das Rad überzieht, bricht auf der Laufstrecke ein.

Tipp: Moderat starten – und am Wettkampftag gilt: nichts Neues, weder Material noch Ernährung.



PRO-TIPP: Übe den Wechsel wie eine Choreografie im Garten: Helm, Schuhe, Startnummer – immer dieselbe Reihenfolge. 60 geübte Sekunden schlagen jede teure Aero-Felge.

4. TECHNIK JE DISZIPLIN

Wichtigkeit: **Mittel**



Schwimmen: Rumpfspannung hält die Wasserlage, der hohe Ellbogen maximiert den Vortrieb.



Rad: Ergonomische Position schont den Rücken; vorausschauend schalten hält den Rhythmus.



Laufen: Kürzere, schnellere Schritte nach dem Radfahren – das entlastet die müden Gelenke.

5. SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**



Sichtbar sein: Im Straßenverkehr und im Freiwasser gilt: Wer gesehen wird, lebt sicherer.



Warnsignale ernst nehmen: Stechende Schmerzen oder Schwindel unter Belastung heißen sofort Stopp.



Nie allein im Freiwasser: Offene Gewässer nur begleitet oder bei beaufsichtigten Schwimmzeiten.