

Triathlon

Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen	Im Jahr 2011 waren in den Vereinen der Deutschen Triathlon Union (DTU) ca. 2.500 Jungen und 2.000 Mädchen bis 18 Jahre organisiert.
Historie	Die ersten Wettbewerbe, in denen Laufen, Radfahren und Schwimmen nacheinander in einem Wettkampf absolviert werden mussten, wurden zwischen 1920 und 1935 in Frankreich ausgetragen und trugen den Namen „Les Trois Sports“. Danach geriet der Dreikampf wieder in Vergessenheit. Erst mit der Durchführung des ersten auch so genannten Triathlon in San Diego am 25.09.1974 setzte die Entwicklung wieder neu ein. Seit 1978, dem Jahr des ersten Ironman-Triathlon auf Hawaii, ist die Sportart immer populärer geworden. Seit 2000 (Sydney) ist der Triathlon (Kurzdistanz) olympisch.
Kurzcharakteristik	Nonstop-Ausdauersportart mit den Teildisziplinen Schwimmen, Radfahren, Laufen Distanzen - lang: 3,8 km Schwimmen; 180 km Radfahren; 42,192 km Laufen (Marathon) - mittel: 2 km Schwimmen; 80 km Radfahren; 20 km Laufen - kurz (olympisch): 1,5 km Schwimmen; 40 km Radfahren; 10 km Laufen - Sprint: 500 m Schwimmen; 20 km Radfahren; 5 km Laufen - Wettkampfveranstaltungen mit abweichenden Distanzen (Ausschreibung!)

Anforderungsprofil

konditionell (primäre)	kardiopulmonale Ausdauer
konditionell (sekundär)	Kraftausdauer, Schnelligkeit
Koordinativ	Koordination unter Präzisionsdruck, Gleichgewichtsfähigkeit
Psychisch	
Besonderheiten	im Hochleistungstraining sehr hohe Trainingsumfänge (bis zu 30 km Schwimmen, 900 km Radfahren und 130 km Laufen pro Woche). Bei Kindern ist die ungünstige Thermoregulation zu beachten (vermehrte Wärmeaufnahme und gleichzeitig schlechtere Wärmeabgabe in warmer Umgebung; erhöhter Wärmeverlust in kühlem Klima insbesondere beim Schwimmen)

Kontraindikationen

absolut	pathol. Herzrhythmusstörungen
relativ	Spondylolyse bzw -listhesis, Skoliosen, angeborene Hüftluxation, hochgradige Formfehler der Extremitäten, aseptische Knochennekrose, Vitien, Myokarditis, hypertrophe Kardiomyopathie, Erkrankungen mit eingeschränkter Lungenfunktion, die mit hypoxämischen Zuständen einhergehen, Diabetes mellitus Typ I

sportarttypische Verletzungen	Schwimmen: Schürfungen durch Kälteschutzanzug, Muskelverletzungen (Schulter), Lidverletzungen (Tritt, Schlag auf Schwimmbrille), Hautverbrennungen Radfahren (durch Stürze): Schürfungen, Prellungen, Klavikulafrakturen, Schultergelenksprengung, Unterarmfrakturen, Schädel-Hirn-Trauma, Muskelfaserriss untere Extremitäten, Blasen und Entzündungen im Gesäßbereich Laufen: Muskelverletzungen, Kapsel-/Bandverletzungen am oberen Sprunggelenk Weichteilhämatome
sportarttypische Überlastungsfolgen	Tendinitiden v.a. an Sehnenansätzen (lange Bicepssehne, Hamstrings, Achillessehne), Bursitiden, Stressfrakturen, Plantarfasziitis Anderes: Hypoglykämien, Hypothermien, Erschöpfung, Uebertraining, female athlete triad Schwimmen: Insertionstendopathien Schulter, rezidivierende subacromiale Bursitiden, sekundäres Impingement-Syndrom bei Schulterinstabilität, muskuläre Dysbalance des Schultergürtels Radfahren: Insertionstendopathien Knie, Wirbelsäule, Fuß, Myalgien Schulter- Nackenbereich Laufen: Stressfrakturen (Metatarsalia, Tibia, Fibula, Calcaneus, Femur, Becken), Endotenonitis und Peritendinitis der Achillessehne, Bursitiden, Plantarfasziitis, Insertionstendopathien des Pes anserinus, Traktus Scheuersyndrom, Patellaspitzensyndrom, retropatellare Chondropathie, Tibiakantensyndrom, muskuläre Dysbalancen
Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe	Techniktraining in allen Teildisziplinen Stabilitäts- und Beweglichkeitstraining Statik Extremitäten, WS beachten, Einlagen, Beinlängendifferenzen ausgleichen
spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen	internistische und orthopädische Vorsorgeuntersuchung vor dem Trainingsbeginn, Risikoabwägung bei Vorliegen relativer Kontraindikationen, Verkürzungen v.a. der Oberschenkelmuskulatur beachten

Bedingungen für den Wettkampfsport

Teilnahmebedingungen	keine; der Startpass – ausgestellt von der DTU – kann durch eine Tageslizenz für jeden einzelnen Wettbewerb ersetzt werden.
Trainingshäufigkeit	abhängig von der angestrebten Distanz und vom Trainingszustand 3 bis 12 Trainingseinheiten pro Woche Laufen, Schwimmen, Radfahren (GA I und GA II) Kraft (Maximal, Kraftausdauer)
Komplementärsportart	Gymnastik, Tanz
Anmerkungen	www.just4sports.de www.triathlon.de