



## Checkliste für Triathleten bzgl. internationaler WK-Teilnahme und/oder Trainingslager

### Med. Check vor Abreise

- § Immunstatus
- § Bluttest-Analyse
- § Zahngesundheit
- § usw.

### Equipment

#### Schwimmen

- § Badehaube
- § Brille (Reservebrille)
- § Neopren
- § Badeschlapfen
- § Wärmemantel (oder alten Sweater mit Kapuze)

#### Rad

- § Radkoffer
- § Rad (Felgen usw.)
- § Technik-Check oder Service machen. Nach Service das Rad unbedingt nochmals unter Belastung testen
- § Sitzposition nochmals überprüfen und vor Rad-Demontage eine Markierung am Sattel anbringen
- § Lenkeraufsatz überprüfen (Darf nicht über Bremsgriffe hinausragen)
- § Auf gute Bereifung achten oder neue anbringen (vorher mindestens bei 3 Trainingseinheiten oder über 5h einfahren da sonst die Haftung nicht voll gegeben ist)

- § Auf richtige Felgenwahl (mit dazupassenden Bremsgummis) achten. Ist mit starken oder böigen Windverhältnissen zu rechnen keine Hochflanschfelgen verwenden.

- § Reserveschlauch mit entsprechen langen Ventil (passend zu Felgen)

- § Luftpumpe

- § mehrere Gummiringerl für Schuhfixierung

- § Trinkflasche(n)

- § Radbrille

- § Radwerkzeugset

#### Lauf

- § Laufschuhe für Training und Wettkampf

- § Sonnenschutzkappe

- § ...



## Vorarlberger Triathlonverband (VTRV)

### Sonstiges verband

- § Wasserkocher
- § Einfache kleine Wärmeplatte
- § Internationale Steckeradapter
- § 3fach- oder Einfach -Stromverlängerung
- § Mobiltelefon mit Ladegerät
- § Schnellkochenudel
- § Fertig-Sugo
- § Recoverie-Shakes
- § Isopulver
- § Riegel (auch mit Eiweis) und Geels
- § Klettband für Chip
- § Startnummernband
- § Sonnencreme
- § Sonnenschutzkapperl
- § Taschenlampe (Stirnlampe)
- § Stützstrümpfe (Cheep-Socken)
- § Kleines Erste-Hilfe-Set: Notverband usw.
- § Kleines Medikamentenset: Schmerzmittel (kein Aspirin), Jod, Wundsalbe, ev. Sprühpflaster, Blasenpflaster, Tape, Colitabletten gegen Magen-Darmprobleme usw.
- § Blutgruppenausweis
- § Für Allergiker: Notfallset und Ausweis, event Ersatzmilch usw.
- § Karte mit Notfallnummer (Heimatadresse) und Hoteladresse vor Ort sollte immer mitgeführt werden
- § Zuhause auch Hoteladresse und Kontaktdaten angeben
- § Leselektüre
- § Pass
- § ÖTRV-Jahreslizenz
- § e-card
- § WK-Anzug mit Name, Verbandskürzel (AUT) ITU-Logo und richtiger Bedruckung (lt. ITU-Reglement)
- § Unterlagen des Veranstalters ausdrucken: Wettkampfstätten, Termine (z.B. Briefing, Check-In, Startzeiten usw.)
- § Auf mögliche Interviews vorbereiten: Standardantworten auf Fragen zum Trainingsystem (Sponsoren einflechten), Formentwicklung, weiteren Zielen, Gegnern und zum Thema Doping erarbeiten



## Vorarlberger Triathlonverband (VTRV)

### Reisebuchung

- § Früh genug buchen (ist auch meist billiger)
- § Früh genug anreisen (auf Jetlag-Akklimatisation achten bzw. früh genug zu Briefing und zur Streckenbesichtigung anreisen)
- § Faustregel: 1h Zeitverschiebung = 1Tag Jetlag
- § Nicht gleich nach Wettkampf abreisen. Da ist das Immunsystem sehr angeschlagen und die im Flugzeug kursierenden Bakterien und Viren haben leichtes Spiel. Besser erst 1-2 Tage nach Wettkampf zurück oder weiterreisen.
- § Wenn mit Zwischenstopp bzw. umsteigen gebucht werden muss dann keine Flüge buchen wo die Stopps unter 1h liegen. Da könnte es passieren dass das Großgepäck (Tasche, Koffer und Rad) nicht mitkommt.
- § Transfer Flughafen - Hotel - Wettkampfstätte vorher abchecken
- § Karten über Googl-Maps vorab ausdrucken

### Flug - Handgeäck

Ins Handgeäck sollte alles was man die ersten 2 Tage im Notfall (Sollte das Großgeäck verloren gehen - was leider immer wieder vorkommt

- § Pass und Ausweise
- § Handy
- § Buchungsunterlagen
  
- § Toilettartikel für 2 Tage
- § Unterwäsche
- § Badebekleidung

- § Schwimmbrille
- § Laufbekleidung
- § Laufschuhe (diese können auch getragen werden)
- § Pulli (bei vielen Flügen wird die Temperatur sehr stark abgesenkt)
- § Stützstrümpfe verwenden
- § viel Trinken.
- § soviel Bewegen wie möglich



# Vorarlberger Triathlonverband (VTRV)

## Optimaler Ablauf nach der Ankunft

- § Sobald als möglich nach Ankunft 20min leichtes Training (Lauf oder Schwimmen)
- § Wettkampfstätte aufsuchen (locker mit Rad Streckenbesichtigung)
- § Trinkwasser besorgen (kein Wasser aus der Leitung trinken)
- Unmittelbare Wettkampfvorbereitung vor Ort
- § Vor Wettkampf keine unnötigen Unternehmungen...
  - Keine Besichtigungstouren!
  - nach Möglichkeit keine Eröffnungsfeiern besuchen (außer diese sind mindestens 3Tage vor dem Wettkampf)
  - Im Hotel so gemütlich als möglich einrichten und außer den geplanten Trainingsmaßnahmen keine Ausflüge oder sonstigen Beanspruchungen (Lesen, TV, Musikhören und Entspannen)
- § Vorsicht bei der Essens- Getränkeauswahl...
  - Keine Eiswürfel in die Getränke geben lassen
  - keine offenes Eis
  - Keine Meeresfrüchte- Gerichte (Pizza, Salate usw.)
  - Keine Speisen die aus rohen Eiern hergestellt wurden (Tiramisu, Spagetti Carbonara usw.)
- § Kein direktes Sonnenbaden
- § Keine Sauna
- § Keine ungewohnten Tätigkeiten oder Maßnahmen wie ungewohnte Massagen oder ähnliches

- § Keine extremen Nudel- oder sonstigen Mengen bei Pastapartys am WK-Vorabend verzehren
- § Normal essen - wie immer!
- § Täglich recovery-Shakes trinken
- § Zu Briefing gehen und alle Unterlagen besorgen
- § Mit Betreuer auf Wettkampfstrecke Knotenpunkte (Informationsstationen) vereinbaren für WK-Infos. Sollte auf der Radstrecke eher in Anstiegen und technisch leichten Passagen sein
- § Kommandos vereinbaren. Sollten sehr kurz sein: Z.B. zur Rückstand in Sek auf..., oder nur Platzierung auf..., eventuelle Taktik-Kürzel (Codes) vereinbaren usw.
- § Ein und 2Tage vor dem Wettkampf früh genug ins Bett (mind. 8h Schlaf)
- § Frühstücksmöglichkeit am WK-Morgen im Hotel abchecken sollte 3-4h vor dem Start erfolgen. Ist dies nicht möglich dann selbst vorsorgen (heiBes Wasser für Tee, Gebäck usw. vorbereiten)



# Vorarlberger Triathlonverband (VTRV)

## Optimaler Ablauf am Wettkampf-Tag

- § mind. 4h vor WK aufstehen
- § Frühstück
- § 1:30-2h Eintreffen bei der Wettkampfstätte (event. Anfahrt mit Rad)
- § Check-In
- § Wechselzone einrichten
  - Schuhe mit Gummi am Rad fixieren (nicht mehr zurückrollen)
  - Helm so positionieren dass man ihn leicht aufsetzen kann - aber auch so dass andere, vorbeilaufende Athleten ihn nicht leicht wegstoßen können
  - (für Duathlon ein 2. Paar -WK-Schuhe für 2. Lauf)
  - Wechselzonen-Position einprägen!
  - Wechselzoneablauf (T1 und T2) mehrmals mental, in aller Ruhe durchgehen

## § Warm-up

### Schwimmen

Taktisch mit Übersicht Schwimmen - nicht voll und ohne Kontrolle

Bei Landausstieg nicht versuchen so viele Plätze als möglich gut machen - erhöht nur unnötig die Laktatproduktion und macht „Sauer“.

### Rad

- § Die ersten Kilometer so voll fahren wie grad möglich. Dabei nicht auf andere Konkurrenten achten - selbst soweit nach vorne fahren wie es grad möglich ist

- § dann in einer Gruppe bleiben und versuchen mit dieser soviel als möglich rauszuholen
- § Nicht ständig in der Gruppe vorfahren
- § Vor schwierigen Passagen wie engen Kurven oder bergab-Passagen soweit vorne als möglich reinfahren
- § In großer Gruppe nicht ständig in unmittelbarer Nähe eines Teamkollegen fahren
- § Vor der letzten Wechselzone solltest du ebenfalls soweit als möglich vorne vom Rad steigen. In der Gruppe auf den letzten 3-5Km noch mal alles geben und in der Gruppe nach vorne fahren, dort halten und versuchen ganz vorne abzusteigen.

### Lauf

Beim Laufstart eher auf die Frequenz und nicht auf die Schrittlänge achten (Frequenz sollte nicht zu niedrig sein). Versuchen so schnell wie möglich einen guten Rhythmus zu finden

## Optimaler Ablauf nach dem Wettkampf

- § Gleich etwas warmes anziehen und nicht verschwitzt herumstehen - Betreuer suchen. „Die Erkältungs- oder Infektgefahr ist in den 2h nach einer hohen Belastung am größten“.
- § Recovery-Shake trinken
- § Solltest du Interviews geben - diese erst wenn du eine entsprechende Überbekleidung hast (Sponsoren platzieren). Journalisten warten eh gerne :-)
- § Cool-down - sobald als möglich durchführen



## Wettkampfnachbereitung

- § Mit Trainer/Betreuer Wettkampfanalyse vornehmen und Analysefile (Fragebogen) ausfüllen
- § Ein geeignetes Hotel für ein weiteren Start schon vorab suchen
- § Im Optimalfall mit Navigationssystem Knotenpunkte für einen nächstjährigen Start abspeichern