

1. Triathlon – neue Sportart im Aufwind 7

- 1.1. Ausdauertraining – „Medizin“ für die Leistungsfähigkeit 10
- 1.2. Chancen und Risiken des Triathlon 11

2. Etablierte Wettkampfformen und volkssportliche Wettbewerbe 19

- 2.1. Anforderungen an den Triathleten 22
- 2.2. Typologie des Triathleten 24

3. Technik und Taktik in den Einzeldisziplinen 27

- 3.1. Schwimmen – Langstrecken im Freiwasser 27
 - 3.1.1. Zweckmäßige Schwimmtechnik 30
 - 3.1.2. Zur Taktik beim Schwimmen 35
 - 3.1.3. Richtige Bekleidung 40

- 3.2. Radfahren – die längste Teildisziplin 41
 - 3.2.1. Material und Ausrüstung 44

- 3.2.2. Richtige Technik spart Kraft und bringt Schnelligkeit 51

- 3.2.3. Taktik – Ergebnis von Kondition, Erfahrung und Schlaueit 55

- 3.3. Laufen – der Endkampf mit noch ausreichender Kraft 58

4. Das Training des Triathleten 68

- 4.1. Kleine Trainingstheorie 68
- 4.2. Trainingspraxis 76
- 4.3. Training Schwimmen 79
- 4.4. Training Radsport 84
- 4.5. Training Lauf 88

4.6. Trainingsplanung 89

4.7. Kraft- und Beweglichkeitstraining 95

4.8. Erholung nach Training und Wettkampf 100

4.9. Wissenswertes über Ernährung und Gesunderhaltung 102

5. Organisation von Triathlonveranstaltungen 108

5.1. Leitlinien für die Vorbereitung und Durchführung von
Wettkämpfen 108

5.2. Sicherheitsmaßnahmen 109

5.3. Schema eines Organisationsplanes für eine Triathlon-
veranstaltung 111

Wettkampfregelen 114