



Einladung zum TRImaS Klasse! Triathlon!

Donnerstag, 03.06.2026 an der Grundschule Rhüden

(Stand 19.03.2026)

TRImaS Klasse! Triathlon! verfolgt ein Wettkampfkonzzept, das die klassische Individualsportart Triathlon zu einem Gruppenerlebnis werden lässt. Gewertet wird die Gesamtleistung der Klasse durch die gemeinsame Bewältigung vorgegebener Distanzen, bei der jedes Kind seinen Teil je nach individuellem Leistungsvermögen beisteuert. Auf Rundkursen der drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen betätigen sich alle Kinder so lange, bis sie gemeinsam in Summe die vorgegeben Distanzen erreicht haben. Jede Bahn, jede Runde zählt, jeder bringt sein individuelles Können ein. Gewertet wird für jede Klasse die Zeit, die zum Abschluss der vorgegebenen Distanzen benötigt wird.

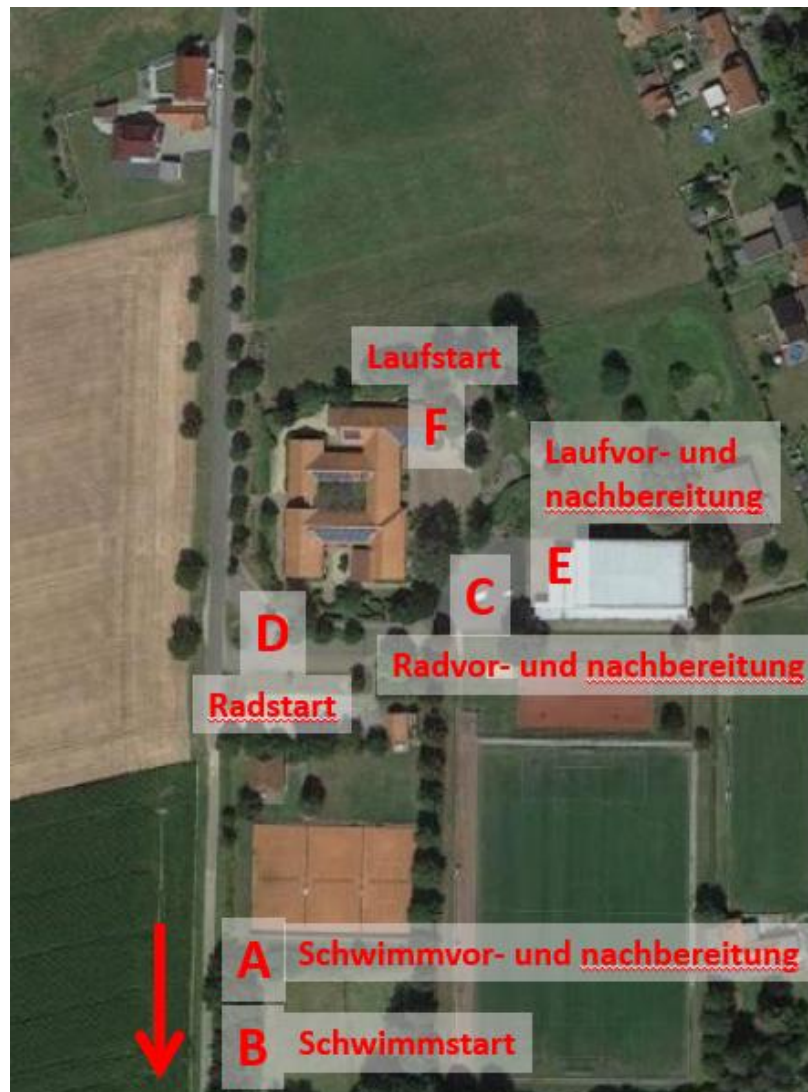
Im Ziel winkt die TRImaS Klasse! Triathlon! Urkunde für die Klasse, die bescheinigt, dass die Klassengemeinschaft zusammen die Olympische Triathlon Distanzen bewältigt hat. Eine Individual-Reihung der Ergebnisliste wird nicht erzeugt, nur das gemeinsam erreichte Ergebnis zählt. So soll die Klassensolidarität der beteiligten Schüler/innen gestärkt und das gemeinsame Erreichen von Zielen gefördert werden.

Wettkampf-Beschreibung und Ablauf

Ort: Freibad und Grundschule Rhüden

Wettkampf-konzept: Jede Klasse hat gemeinsam in den Triathlonsportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen jeweils vorgegebene Distanzen zu bewältigen. Als Grundlage wird die sog. Olympische Triathlon Kurzdistanz herangezogen: 1500 m Schwimmen (1+2. Klasse 1000 m), 40 km Radfahren (1+2. Klasse 20 km), 10 km Laufen. Die Disziplinen werden auf kurzen Runden absolviert. Alle Kinder einer Klasse starten gemeinsam, es wird die Gesamtzahl aller absolvierten Runden gezählt, die Zeit wird gestoppt, wenn die erforderliche Anzahl an Runden zur Erreichung der vorgegebenen Distanz erreicht ist. Somit trägt jeder zum Ergebnis bei, die Schnelleren absolvieren vielleicht eine Runde mehr als die Langsameren, aber auch deren Aktivität ist für das Erreichen des Klassenzieles bedeutsam. Es erfolgt eine Klassenwertung, unterschiedliche Klassenstärken werden durch Korrekturfaktoren ausgeglichen.

Veranstaltungs-bereich:



Zeitablauf: 8:30 Uhr erster Start
bis 10:30 Uhr Start weiterer Klassen im 15-20 min Takt
In der Festlegung der Startreihenfolge wird eine spätere Startzeit für auswärtige Schulklassen berücksichtigt, um eine spätere Ankunftszeit am Wettkampfort zu ermöglichen.
Jede Klasse erhält in der Woche vor dem Wettkampf noch einen individuellen Zeitplan.
12:40 Uhr Siegerehrung auf dem Schulhof
12:55 Uhr Ende der Veranstaltung

Teilnehmer: **Voraussetzung:** alle Teilnehmer/innen einer Gruppe befinden sich in einer Schulklasse.
Anzahl der Starter/innen beliebig, kann auch bei den verschiedenen Disziplinen variieren. Mindestklassenstärke 12 Starter/innen, empfohlen 15 und mehr bis maximal alle Schüler/innen einer Schulklasse. Unterschiedliche Teilnehmerzahlen werden durch Korrekturfaktoren bei der Zeiterfassung berücksichtigt.

Begleitung: Jede Klasse **muss** während des gesamten Wettkampfes von einer aufsichtspflichtigen Person begleitet werden.
Je ein/e TRImaS-Stationsbetreuer/in ist verantwortlich an den Disziplin-Stationen. Jeweils 5 min vor dem Start erfolgt eine kurze Einweisung der Kinder durch TRImaS-Stationsbetreuer/in.

Anmeldung: Für die Einholung der notwendigen Nachweise und Berechtigungen der zur Teilnahme gemeldeten Kinder ist die anmeldende Schule verantwortlich.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei!

Schwimmen: 1000 m (1.+ 2. Klasse), 1500 m (3. + 4. Klasse)

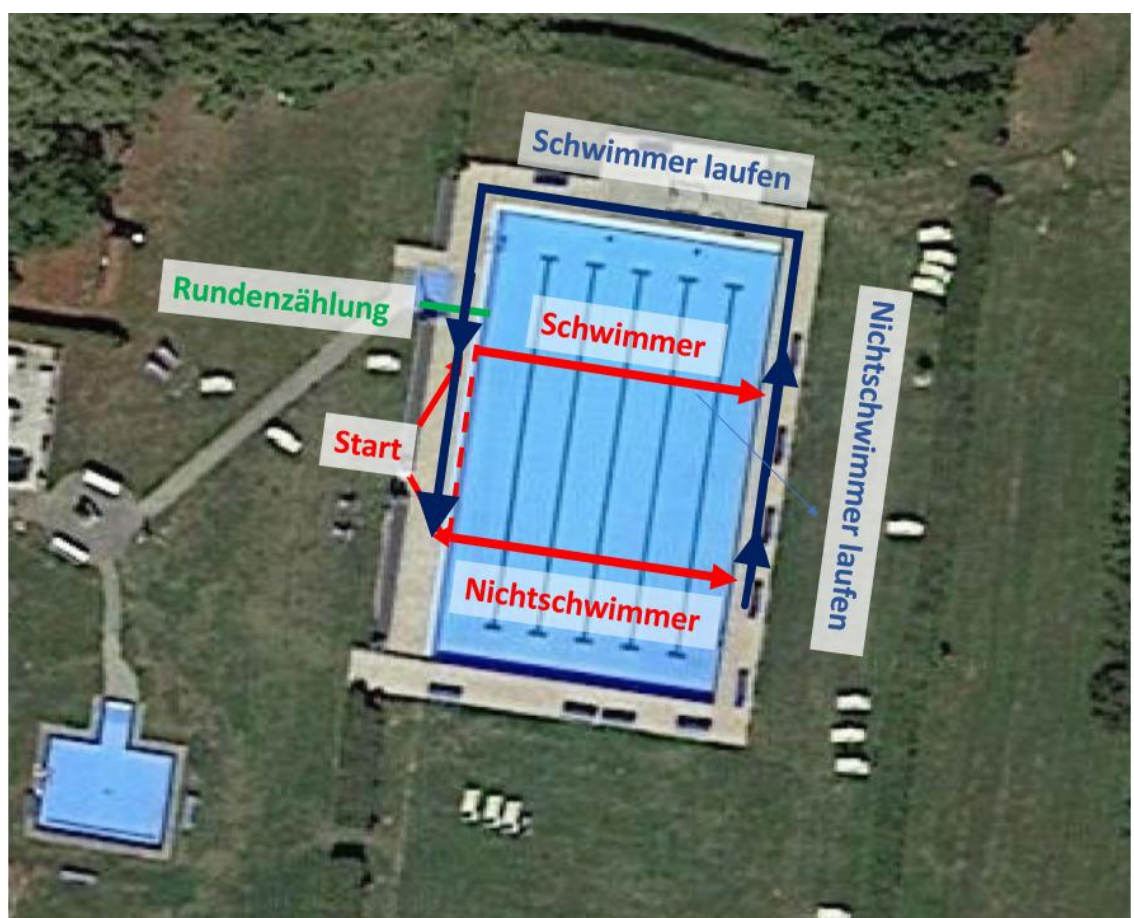
Umziehen in der Umkleide des Schwimmbades, getrennte Umkleiden nach Jungen und Mädchen.

Das Schwimmbecken ist in Querrichtung zu durchschwimmen. Außerhalb des Beckens geht es laufend durch die Rundenzählung zurück zum Start.

Für nicht sichere Schwimmer wird eine Runde durch das Nichtschwimmerbereich mit dafür längerer Laufstrecke eingerichtet.

Die Teilnehmer können auch während des Schwimmens zwischen Schwimmer- und Nichtschwimmerstrecke wechseln.

1.+ 2. Klasse schwimmt 60 Runden, 3.+ 4. Klasse 90.



Pause: ca. 40 – 50 min (je nach Anzahl der teilnehmenden Klassen)

Radfahren: 20 km (1.+ 2. Klasse), 40 km (3. und 4. Klasse)

Ca. 400 m Runde auf der Straße Am Wiesenbruch.

1. und 2. Klassen: Eigene Räder (Veranstalter-/Schulräder sind i.d.R. zu groß).

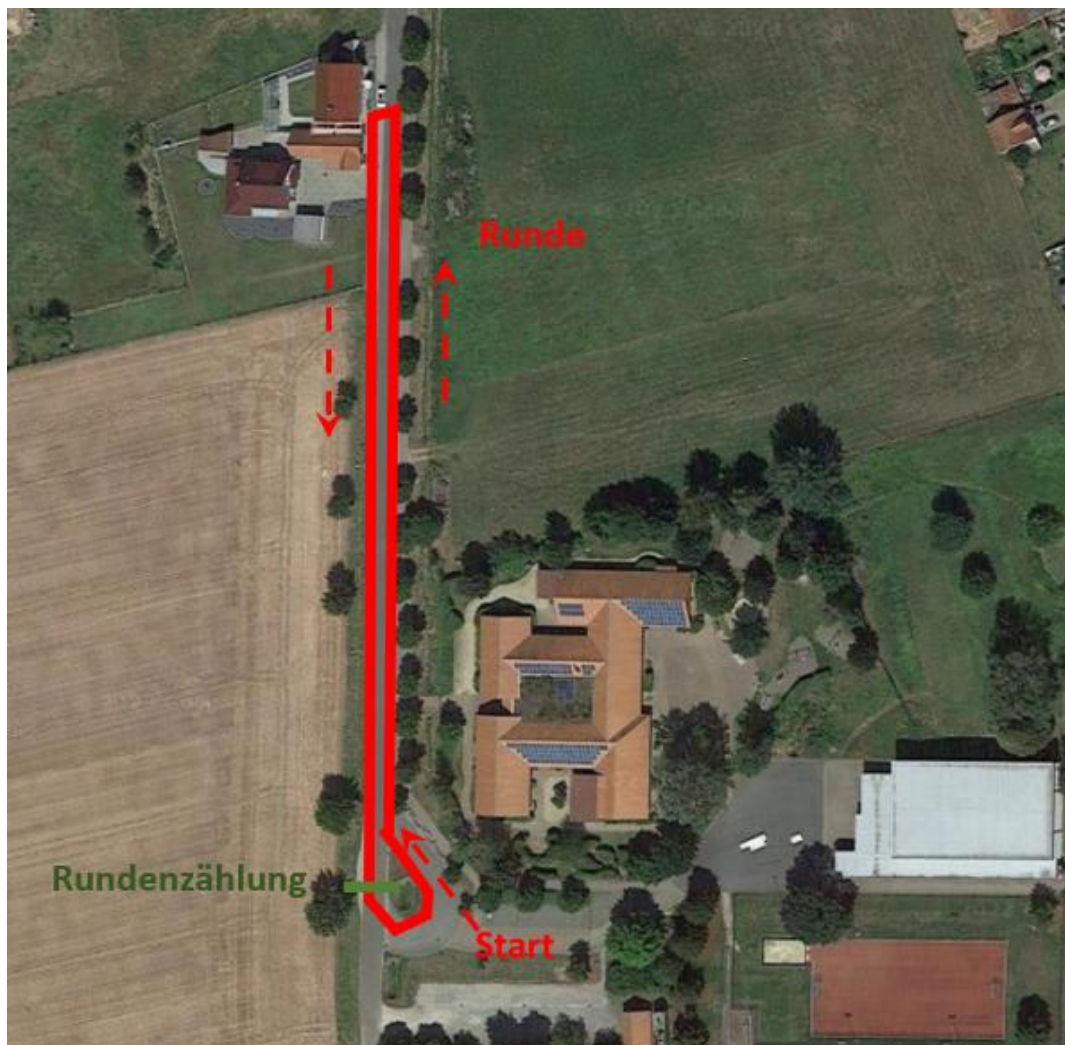
3. und 4. Klassen: Mitgebrachte eigene Räder oder vom Veranstalter/Schule zur Verfügung gestellte Räder.

Ersatzweise kann auch Roller gefahren werden, die begrenzt zur Verfügung gestellt werden können.

Helmpflicht! Eigener Helm erforderlich, auch für Roller.

Abstellen der Räder vor Veranstaltungsbeginn in der Radvorbereitung auf dem Platz vor der Turnhalle. Von dort zum Startzeitpunkt in Zweierreihe zum Radstart. Start der Klassen aus Sicherheitsgründen in Zweiergruppen mit einigen Sekunden Abstand.

1.+ 2. Klasse fährt 47 Runden, 3.+ 4. Klasse 97.



Pause: ca. 20 – 30 min (je nach Anzahl der teilnehmenden Klassen)

- Laufen:** 10 km (1. bis 4. Klasse)
ca. 210 m Runde rund um die Grundschule Rhüden.
Umschleichen in der Turnhalle. Start auf dem Schulhof
Alle Kinder einer Klasse starten gemeinsam.
Alle Klassen laufen 47 Runden.

