

Kids und Schüler Triathlon Sarnen, Samstag

16. Juni 2018

Anmeldung – Nachmeldung - Startzeit:

- **Nachmeldung**

Wir nehmen gerne Nachmeldungen bis 1 Stunde vor Start entgegen. Aufpreis pro Anmeldung CHF 5.00 für alle Kategorien (ausser Team-Stafette).

Eine Lizenz ist für alle Kategorien **nicht** erforderlich.

Die Startzeiten sind provisorisch, je nach Anzahl StarterInnen werden die Felder ev. gesplittet.

Für die Anmeldung zählt der Jahrgang, nicht das Alter! Z.B. ein Schüler der im Dezember 10 Jahre alt wird startet in der Kategorie Schüler 10-11.

Kategorien Schüler	Schwimmen	Bike	Lauf	Startgeld
Schüler 10-11 Mädchen	100 m	2 km	700 m	CHF 15.00
Schüler 10-11 Knaben	100 m	2 km	700 m	CHF 15.00
Schüler 12-13 Mädchen	100 m	2 km	700 m	CHF 15.00
Schüler 12-13 Knaben	100 m	2 km	700 m	CHF 15.00
Schüler 14-15 Mädchen	100 m	2 km	700 m	CHF 15.00
Schüler 14-15 Knaben	100 m	2 km	700 m	CHF 15.00
Kategorien 3er-Team *	Schwimmen	Bike	Lauf	Startgeld
Team 12-13	100 m	2 km	700 m	CHF 15.00
Team 14-15	100 m	2 km	700 m	CHF 15.00

*Jüngere Schülerinnen und Schüler dürfen in älteren Teams starten

Schwimmen:

Geschwommen wird in allen Kategorien im 25m Becken des Seefeldparks. Die Teilnehmer werden auf die Bahnen aufgeteilt (max. 6 Schüler pro Bahn). Das Becken ist geheizt.

Mountain-Bike:

Die Schüler und Team-Athleten fahren mit dem Mountain- oder City-Bike in einer grösseren Schlaufe um die Anlage. Gefahren wird zu 90% auf Kieswegen und Asphalt. Höhepunkt ist die Flussdurchquerung der Melchaa

- Schüler 10-11 Jahre absolvieren 1 Runde.
- Schüler 12-13 Jahre absolvieren 1 Runde.
- Schüler 14-15 Jahre absolvieren 1 Runde.
- Teams 10-15 Jahre absolvieren je 1 Runde.

Die Kids fahren mit den Bikes eine Runde um den Campingplatz 700m.

- Kids 6-7 absolvieren 1 Runde um den Campingplatz.
- Kids 8-9 absolvieren 1 Runde um den Campingplatz.

Die Strecke ist für Rennvelos nicht geeignet!! Es wird ein Mountain- oder Citybike empfohlen.

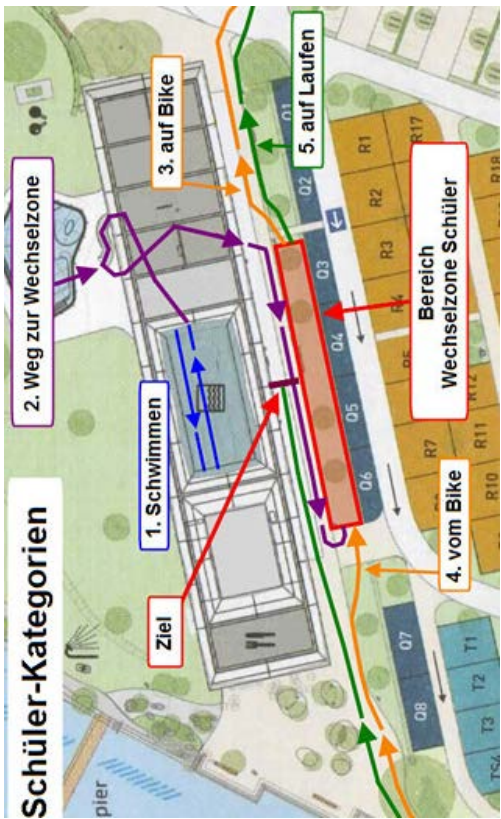
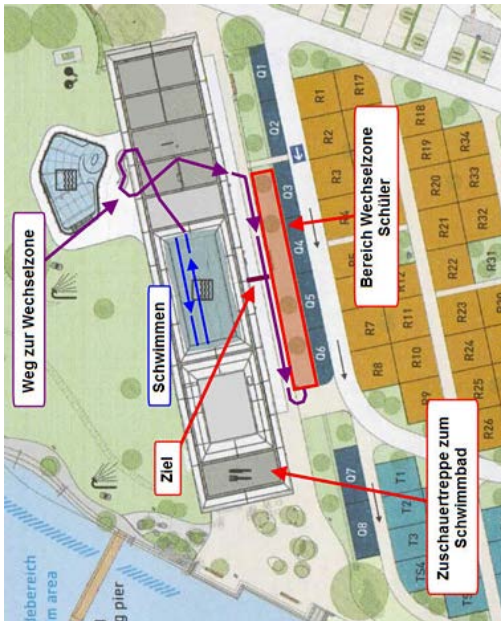
Achtung: die Bikes müssen mindestens **3.5cm breite Pneus** und funktionierende Bremsen haben!

Laufen:

Die Laufstrecke der Schüler und der Teamkategorien führt auf Kieswegen rund um die Campinganlage. Eine Runde beträgt 700m. Es wird eine Runde gelaufen.

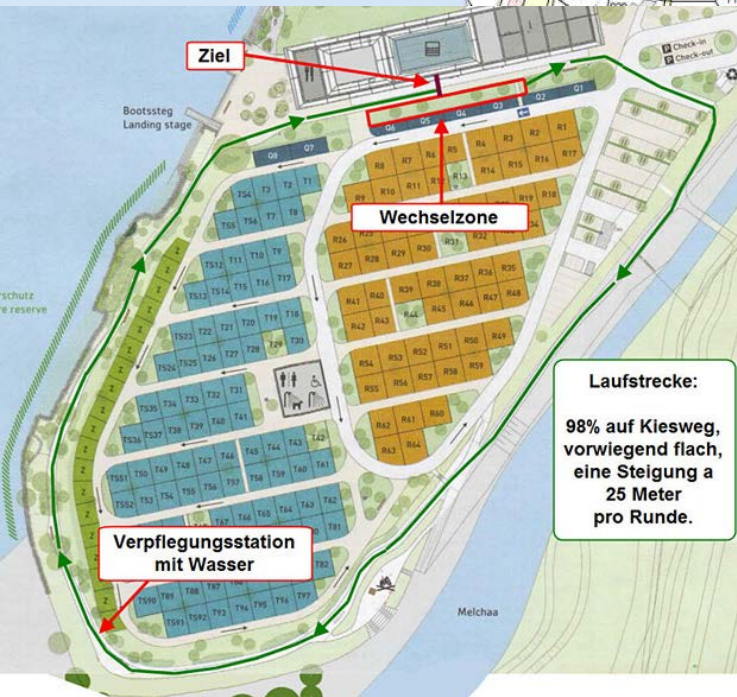
Kids Strecke (Schwimmen 1-2Bahn 25-50m., Bike 1Runde 700 Meter, Laufen 1-2 Runden 200-400m.)

Schüler Strecke (Schwimmen – 4 Bahnen 100m, Bike 1 Runde -2km, Laufen 1 Runde 700Meter)



1 Bike-Runde = 2 km
 Schüler 10-11: 1 Runde
 Schüler 12-13: 1 Runde
 Schüler 14-15: 1 Runde
 Team: 1 Runde

Bikestrecke:
 ca.
 75% Kiesweg
 15% Asphalt
 10% Offroad



Laufstrecke:
 98% auf Kiesweg,
 vorwiegend flach,
 eine Steigung a
 25 Meter
 pro Runde.

Checkliste

Hier ein paar Tipps, damit dein Start am KidsCup by Nicola Spirig ein Erfolg wird.

Einpacken	<ul style="list-style-type: none"> - Badehose - Velo mit Helm - Turnschuhe - Gute Laune ☺
Tipps für das Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> - Badehose: Am besten machst du alle drei Disziplinen in der Badehose, dann verlierst Du keine Zeit beim Kleiderwechseln. Nimm dein bequemsten Stück mit! - Falls du noch nicht so gut schwimmen kannst, bring einfach deine Schwimmhilfe mit: Flügel, Schwimmweste, Nudeln – alles ist erlaubt. - Eine schicke Badekappe kriegst du am Start geschenkt. Und eine Startnummer liegt auch für dich bereit. Diese machst du am besten an ein Gummiband, das Du dir um den Bauch hängst. Oder an dein T-Shirt, das du nach dem Schwimmen anziehst. - Keine Angst im Wasser, es hat genügend Helfer/-innen, die darauf achten, dass dir nichts passiert.
Tipps für das Velofahren	<ul style="list-style-type: none"> - Lass eine erwachsene Person dein Velo checken. Vergesst nicht, die Pneus zu pumpen und die Bremsen einzustellen, dann ist dein Velo in einem guten Zustand. Übrigens: Stützrädli sind erlaubt. - Dein Helm ist ganz wichtig, achte darauf, dass er gut angepasst ist. - Am schnellsten geht's, wenn du gleich barfuss in die Turnschuhe schlüpfst und für einmal auf die Socken verzichtest. - Die Strecke ist zwar abgesichert, aber schau trotzdem gut, wohin du fährst. Im Zweifelsfall kannst du auch mal abbremsen ☺.
Tipps für das Rennen	<ul style="list-style-type: none"> - Velo abstellen - Helm ablegen - und mit Vollgas losdüsen – bis zum Ziel ist es nicht mehr weit!

Komm doch frühzeitig aufs Gelände, so hast du genug Zeit, dir alles in Ruhe anzuschauen und deine Sachen bereit zu machen. Und bleibe unbedingt bis zur Siegerehrung. Du kriegst nämlich ein schönes Geschenk und eine Medaille.

Und das Wichtigste von allem: **GENIESS ES.**
Viel Spass am KidsCup by Nicola Spirig – wir drücken dir die Daumen.

Was soll ich vor dem KidsCup essen?

Am Abend vor dem Rennen gibt's Spaghetti oder Reis mit Poulet – das gibt richtig viel Energie für den nächsten Tag. Frühstücke dann das, was du immer zum Frühstück isst und leicht verträglich ist. Das bekommt Dir gut, z.B. Brot mit Honig oder Cornflakes. Vergiss nicht, auch genug zu trinken. Ein Stück Banane oder etwas Schokolade vor dem Start kann dir nochmals etwas Energie geben und Wunder wirken. Und im Ziel, da gibt's ein Glacé – oder?

Am Vorabend bin ich nervös, da kann ich nicht schlafen. Was tun?

Ja, das kenne ich! Ich sage mir jeweils, dass es keinen Grund gibt, nervös zu sein – ich habe mich ja so gut wie möglich vorbereitet – und schlussendlich ist es nur ein Rennen und soll Spass machen! Wenn du trotzdem etwas länger nicht einschlafen kannst, ist es gut zu wissen, dass es nicht schlimm ist, wenn du die letzte Nacht vor dem Rennen etwas weniger Schlaf hast – das wird deine Leistung nicht beeinträchtigen.

Wie teile ich mein Rennen ein?

Wenn Du das erste Mal bei einem KidsCup mitmachst, starte nicht zu schnell. Schwimme zügig, dreh auf dem Velo auf und im Laufen kannst Du dann alles geben. Die Strecken sind so gelegt, dass du diese problemlos schaffen kannst. Beim zweiten Mal kennst du dich und die Streckenlänge etwas besser und kannst bei diesen kurzen Strecken schon von Anfang an recht schnell losgehen.

Muss ich für den KidsCup trainieren?

Ein spezielles Training ist für einen KidsCup nicht unbedingt nötig. Beweg dich viel, spiele draussen und mach gut im Turnunterricht in der Schule mit. Dann passt das schon. Sicher hast Du viel Spass am KidsCup und bist nachher automatisch motiviert, ab und zu ein Training zu machen. Deine Eltern begleiten dich sicher gerne dabei.

Wie ziehe ich meine Schuhe am schnellsten an?

Tausche die Schnürsenkel Deiner Schuhe gegen elastische Bänder oder Gummibänder aus. Dann kannst Du das Binden vergessen und sparst Zeit. Vor dem Rennen legst Du die Schuhe so hin, dass Du subito reinschlüpfen und zuziehen kannst. Übe das Anziehen ein paar Mal barfuss vor dem KidsCup.

Was mache ich, wenn das Rennen nicht gut gelaufen ist und ich nicht zufrieden bin?

Es gibt immer wieder Rennen, die nicht genauso laufen, wie man sich das wünscht, das passiert mir auch und ist nicht schlimm! Überlege, warum es dir nicht so gut gelaufen ist und versuche, diesen Teil das nächste Mal besser zu machen und ihn bis dahin zu üben. Mir gibt es immer zusätzliche Motivation, dann zu trainieren und besser vorbereitet ins nächste Rennen zu gehen, damit ich dort meine Ziele erreiche.

Wenn ich aus dem Wasser komme, sind die meisten schon weg. Das finde ich nicht lustig.

Weisst Du, daran gewöhnst Du Dich :-). Dafür ist es um so lustiger, alle mit dem Velo oder zu Fuss zu überholen. Probiere es mal aus. Und wenn Du in der Badi jedes Mal eine oder zwei Längen schwimmst, wird das schnell ändern. Viel Erfolg.

Was mache ich bei Seitenstechen?

Seitenstechen ist etwas sehr Mühsames. Es ist immer noch nicht bekannt, wieso Seitenstechen auftritt. Wenn du oft Seitenstechen hast, dann versuche, vor dem Rennen etwas einzulaufen oder starte etwas langsamer. Trinke auch etwas mehr vor dem Start. Während dem Rennen hilft es mir beim Seitenstechen manchmal, wenn ich versuche, regelmässig zu atmen. Oder wenn ich mich ablenke, indem ich die Fingernägel etwas in die Handfläche drücke und so mehr an diese Körperstelle als an das Seitenstechen denke – ein alter Trick, um sich abzulenken!

Wie mache ich die Startnummer am besten an?

Du kannst sie mit Sicherheitsnadeln am T-Shirt befestigen. Oder an ein Gummiband befestigen, das du dann nur über den Kopf ziehen oder von unten hinein schlüpfen kannst. Übe auch das noch kurz, bevor du startest.

Ich friere immer im Wasser – ist das normal?

Wenn der KidsCup im Freibad statt findet und es nicht sehr heiss ist, gehe nicht zu früh vor dem Start ins Wasser, sonst frierst du. Die Helfer werden dich früh genug vor dem Start bitten, ins Wasser zu gehen.

Programm / Zeitplan 2018

Der Zeitplan ist provisorisch! Änderungen sind möglich.

Je nach Startfeldgrösse werden die einzelnen Rennen allenfalls aufgeteilt (Mädchen/Buben).

08.15	NEU: Offizielle Streckenbesichtigung Bikestrecke Schülerinnen/Schüler
08.30 – 11:30	Nachmeldungen / Startnummernausgabe
08:30 Uhr	Wechselzone öffnet
09:20 Uhr	Athleten Info beim Schwimmbad, Schüler 10-11
09.30 Uhr	Start Triathlon Schüler 10-11
10.00 Uhr	Athleten Info beim Schwimmbad, Schüler 12-13 / Schüler 14-15
10.10 Uhr	Start Triathlon Schüler 12-13 / Schüler 14-15
10.50 Uhr	Start Kids 6-7 (5 min vor dem Start Renn-Info beim Schwimmbad)
11.30 Uhr	Start Kids 8-9 (5 min vor dem Start Renn-Info beim Schwimmbad)
ab 11.30 Uhr	Athletenverpflegung beim Restaurant
11.50 Uhr	Athleten Info beim Schwimmbad, 3er Teamstaffel Schüler 10-15
12.00 Uhr	Start Triathlon 3er Teamstaffel Schüler 10-15
13.00 Uhr	Wechselzone wird geschlossen. => Die Bikes werden direkt nach dem Teamrennen ausgecheckt!
13.15 Uhr	Rangverkündigung aller Kategorien