

# TRIATHLON

Höchstleistung in jeder Disziplin.

## Kinder und Jugendliche

Start bei einem Triathlon für Kinder



Wechselzone eines Triathlon für Kinder



Die maximal zulässigen Distanzen für Kinder und Jugendliche sind national unterschiedlich reglementiert. Generell ist ab dem Kalenderjahr, in dem ein Jugendlicher sechzehn Jahre alt wird, die Teilnahme an Volkstriathlons möglich. <sup>[105]</sup> In Deutschland ist für Kinder und Jugendliche die zulässige Abrolllänge limitiert.

### Maximaldistanz je Altersklasse für Kinder und Jugendliche (S – R – L)<sup>a</sup>

Alter <sup>b</sup>	Deutschland <sup>[105]</sup>	Österreich <sup>[103]</sup>	Schweiz <sup>[102]</sup>	Frankreich <sup>[106]</sup>
ab 6	0,05 – 1 – 0,2	≤	≤	0,05 – 1 – 0,5
ab 8	0,1 – 2,5 – 0,4			0,1 – 2,0 – 1,0
ab 10	0,2 – 5 – 1	0,3 – 8 – 2	0,1 – 2,5 – 0,5	0,2 – 4,0 – 1,5
ab 12	0,4 – 10 – 2,5	0,3 – 8 – 2	0,2 – 5 – 1	0,3 – 6,0 – 2,0
ab 14	0,4 – 10 – 2,5	0,5 – 13,3 – 3,3	0,4 – 10 – 2,5	0,3 – 6,0 – 2,0

<sup>a</sup> Maximaldistanzen je Altersklasse und Teil-Disziplin in Kilometer, d. h. z. B. für ein sechsjähriges Kind in Deutschland maximal 50 m Schwimmen, maximal 1 km Radfahren und maximal 200 m Laufen.

<sup>b</sup> Relevant ist das Alter am 31. Dezember des Wettkampfjahres, nicht das am Wettkampftag

<sup>c</sup> Die Sportordnungen des österreichischen und die des Schweizer Triathlonverbandes geben erst ab einem Alter von zehn Jahren Maximaldistanzen vor.

Altersklasse	Alter	Max. Ablauflänge	übliche Übersetzung
Schüler D	6/7	5,66 m	42/16
Schüler C	8/9	5,66 m	42/16
Schüler B	10/11	5,66 m	42/16
Schüler A	12/13	5,66 m	42/16
Jugend B	14/15	6,10 m	42/15
Jugend A	16/17	7,01 m	52/16
Junioren	18/19	BDR 7,93 // DTU keine Begrenzung	52/14

## Übersetzungsbeschränkung

Die **Übersetzungsbeschränkung** ist ein Begriff aus dem [Radsport](#) sowie dem [Triathlon](#).

**Tatsächlich wird bei den Beschränkungen, die hierzu bspw. in den Wettkampfbestimmungen des Bundes Deutscher Radfahrer sowie der Sportordnung der Deutschen Triathlon Union enthalten sind, die Ablauflänge beschränkt.** Diese bezeichnet den Weg, den ein [Fahrrad](#) bei einer Kurbelumdrehung zurücklegt. Diese Länge ist in den Wettkampfbestimmungen für Schüler- und Jugendklassen begrenzt. Die Kontrolle erfolgt in Stichproben oder nach dem Wettkampf bei den Bestplatzierten. Beim [Triathlon](#) findet die Kontrolle beim Check-in vor dem Rennen statt.

Berechnet wird die Ablauflänge als Produkt von [Übersetzung](#) und [Abrollumfang](#) des Reifens. Der Radumfang variiert je nach Felgendurchmesser und Reihenhöhe, bei 27-Zoll-Rennrädern beträgt er zwischen 2,10 m und 2,14 m. Die Übersetzung ergibt sich aus dem Zahnverhältnis von [Kettenblatt](#) und [Ritzel](#). Für Kettenblätter sind im Straßenradsport 39, 42 (veraltet), 52 (Nachwuchsbereich) und 53, für Ritzel elf bis 27 Zähne üblich.

Eine einfache Bestimmung der Ablauflänge ist möglich, in dem der höchste Gang eingelegt wird und das Fahrrad entlang eines Maßbandes oder einer Markierung soweit zurückgeschoben wird, bis exakt eine Kurbelumdrehung erreicht ist. Eine Begrenzung der Übersetzung ist in der Regel durch Stellschrauben am Schaltwerk (Sperren einzelner Ritzel der hinteren Kassette) sowie am Umwerfer (Sperren einzelner Kettenblätter vorne) möglich.

Die Übersetzungsbeschränkung dient einer besseren Entwicklung junger Radsportler. Für die langfristige sportliche Entwicklung von Jugendlichen ist es besser, zunächst die [Trittfrequenz](#) zu trainieren. Dadurch werden die Muskeln, Bänder und Gelenke langsam angepasst und die Jugendlichen vor Überlastungsscheinungen geschützt; später kann Kraft deutlich schneller antrainiert werden. Durch die Begrenzung der Ablauflängen in der Sportordnung werden die Jugendlichen zu einem höherfrequenten anstelle eines kraftvollen Fahrstils gezwungen.

### Beispiel

Maximal zulässige Ablauflängen laut den Wettkampfbestimmungen für den Straßenrennsport des [Bundes Deutscher Radfahrer](#):<sup>[1]</sup>

Altersgruppe	max. Ablauflänge	übliche Übersetzung
U19	7,93 m	52/14
U17	7,01 m	52/16
U15	6,10 m	42/15
U13	5,66 m	42/16
U11	5,66 m	42/16

Beim [Triathlon](#) gelten die Ablauflängenbegrenzungen für die Schüler- und Jugendklassen der [Deutschen Triathlon Union](#).<sup>[2]</sup>

Altersklasse	Alter	Max. Ablauflänge
Schüler D	6/7	5,66 m
Schüler C	8/9	5,66 m
Schüler B	10/11	5,66 m
Schüler A	12/13	5,66 m
Jugend B	14/15	6,10 m
Jugend A	16/17	7,01 m
Junioren	18/19	keine Begrenzung