

TRIATLON I SKOLEN



Om materialet:

Dette materiale er udviklet af Triatlon Danmark og tiltænkt elever i 5.-7. klasse, men kan også tilpasses både yngre og ældre elever.

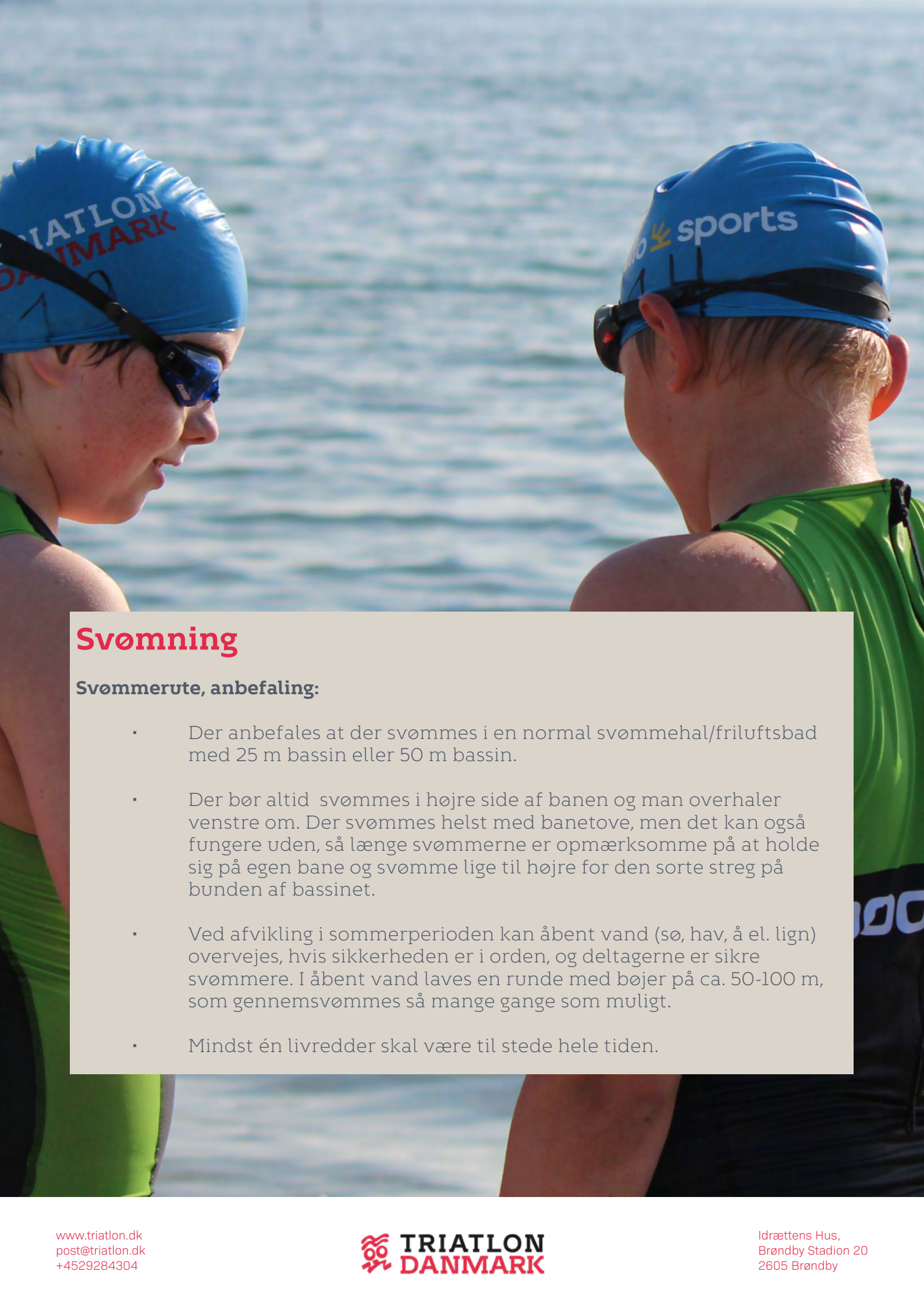
Triatlon Danmark udleverer badehætter og stiller registreringsark/Excel-fil til brug ved registrering af tilbagelagte distancer for svømning, cykling, løb samt og online diplomer til rådighed.

Brug f.eks. dette materiale if. med Skolernes Motionsdag eller anden idrætsdag.

Find links til undervisningsmaterialer med triatlon og registreringsark til brug ved triatlon i skolen på www.complext.com.

Format:

- 20 min svømning - svøm så lang du kan.
- Pause/skiftetid. Ca. 20 min tid til omklædning og klargøring til cykling + evt. transport til cykel/løberute hvis ikke ved svømmehal.
- 20 min cykling på cykelstier, veje, P-pladser (evt. ved svømmehal) - så mange runder du kan nå.
- Pause/skiftetid. Ca. 20 min tid til evt. omklædning, pause og klargøring til løb.
- 20 min løb på cykelstier, veje, P-pladser, boldbaner (evt. ved svømmehal) - så mange runder du kan nå.



Svømning

Svømmerute, anbefaling:

- Der anbefales at der svømmes i en normal svømmehal/friluftsbad med 25 m bassin eller 50 m bassin.
- Der bør altid svømmes i højre side af banen og man overhaler venstre om. Der svømmes helst med banetove, men det kan også fungere uden, så længe svømmerne er opmærksomme på at holde sig på egen bane og svømme lige til højre for den sorte streg på bunden af bassinet.
- Ved afvikling i sommerperioden kan åbent vand (sø, hav, å el. lign) overvejes, hvis sikkerheden er i orden, og deltagerne er sikre svømmere. I åbent vand laves en runde med bøjer på ca. 50-100 m, som gennemsvømmes så mange gange som muligt.
- Mindst én livredder skal være til stede hele tiden.

AFVIKLING AF SVØMMEDELEN

Eleverne fordeles ud på banerne. Vi anbefaler max 6 elever pr. bane ved 25 m bassin, max 10 elever pr. bane ved 50 m bassin.

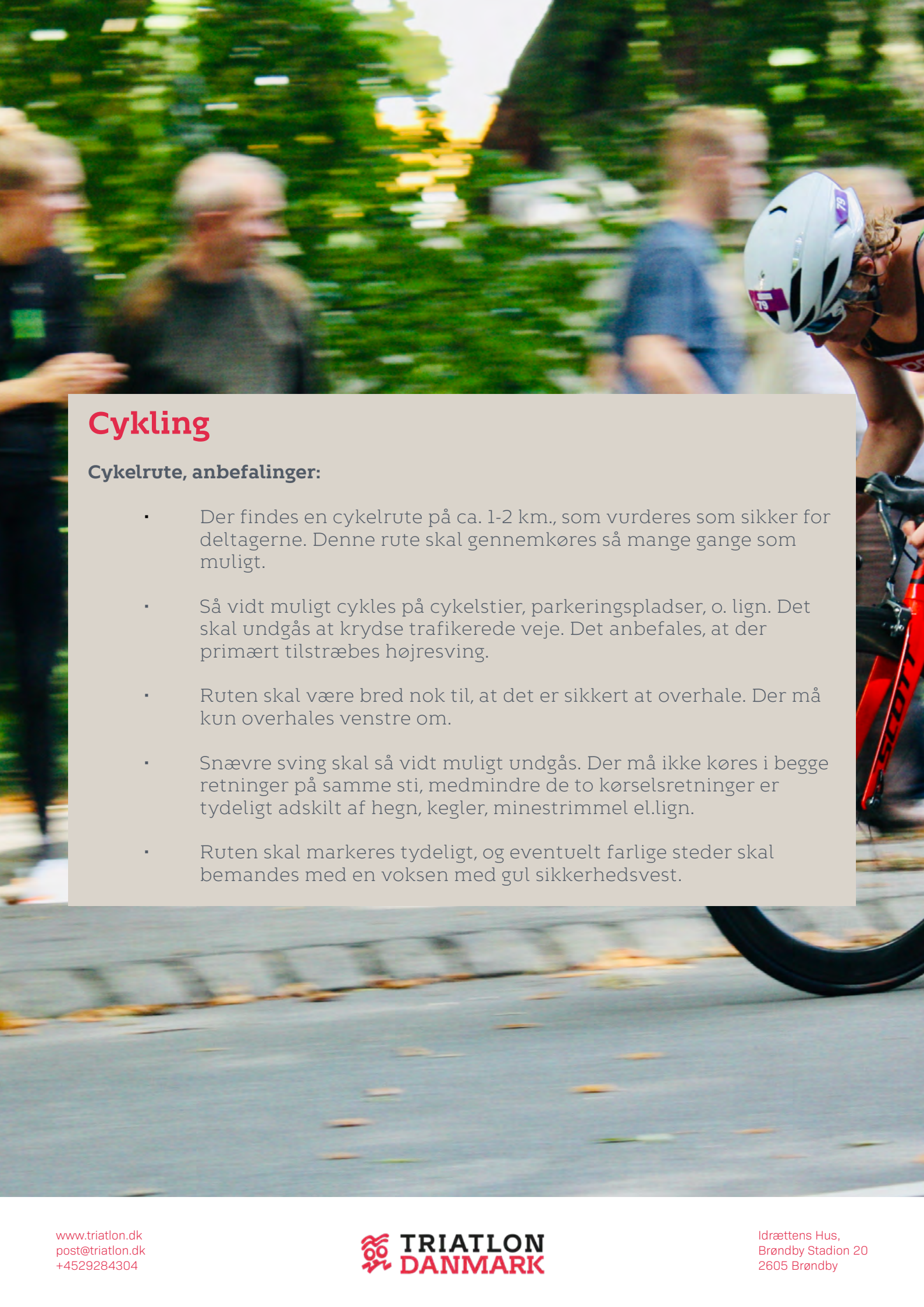
Ved signal sættes svømningen i gang, og eleverne har nu 20 min. til at svømme, så langt de kan.

Én banetæller pr. bane noterer på arket hver gang en elev vender ved startenden af bassinet.

Efter 20 min fløjtes svømningen af, og banetælleren noterer den svømmede distance i meter (der rundes op eller ned til nærmeste 50m). Distance noteres ud for hver deltager og omregnes til et pointantal fra 1-10 ud fra den medfølgende pointtabel.

Eleverne kommer op ad vandet og har nu ca. 20 min til at klæde om og gøre sig klar til cykelstart.

Arkene for banetælling samles sammen og gives videre til omgangstællerne for cyklingen.



Cykling

Cykelrute, anbefalinger:

- Der findes en cykelrute på ca. 1-2 km., som vurderes som sikker for deltagerne. Denne rute skal gennemkøres så mange gange som muligt.
- Så vidt muligt cykles på cykelstier, parkeringspladser, o. lign. Det skal undgås at krydse trafikerede veje. Det anbefales, at der primært tilstræbes højresving.
- Ruten skal være bred nok til, at det er sikkert at overhale. Der må kun overhales venstre om.
- Snævre sving skal så vidt muligt undgås. Der må ikke køres i begge retninger på samme sti, medmindre de to kørselsretninger er tydeligt adskilt af hegn, kegler, minestrimmel el.lign.
- Ruten skal markeres tydeligt, og eventuelt farlige steder skal bemandes med en voksen med gul sikkerhedsvest.



AFVIKLING AF CYKELDELEN

Når 20 min er gået siden svømningen blev fløjtet af, kaldes til start for cyklingen (hvis ikke cyklingen afvikles direkte fra svømmehallen, lægges eventuel transporttid til cykelruten oven i de 20 min.).

CYKELHJELM ER OBLIGATORISK FOR ALLE!

Eleverne stiller sig ved startstregen med mindst én fod på jorden. Det anbefales at stille de hurtigste elever forrest. Cykeldelen fløjtes i gang, og alle har nu 20 min. til at cykle så langt, de kan.

Det downloadede registreringsark/Excel-fil fra Triatlon Danmark anvendes til omgangstælling for cykelruten.

Omgangstællere har ansvar for en bestemt gruppe elever og noterer på arket, hver gang en fra deres gruppe passerer startstregen.

Efter 20 min. fløjtes cyklingen af, og omgangstælleren noterer den cyklede distance i meter (der noteres umiddelbart kun hele omgange, medmindre andet giver mening) for hver elev i deres gruppe. Distancen omregnes til et pointantal fra 1-10 ud fra den medfølgende pointtabel.

Eleverne har ca. 20 min. til at klæde om til løbetøj og holde pause, mens der gøres klar til løbestart.

Løb

Løberute, anbefalinger:

- Der findes en løberute på ca. 500 m, som vurderes som sikker for eleverne.
- Så vidt muligt løbes på cykelstier, parkeringspladser, boldbaner o.l., og det skal undgås at krydse trafikerede veje.
- Løberuten skal være adskilt fra cykelruten og må ikke krydse denne. Dermed kan cykling og løb kan afvikles simultant – med mindre der er så få elever, at der kun afvikles ét heat. I så fald kan løberuten lægges på en del af cykelruten.
- Løberuten skal markeres tydeligt, og eventuelt farlige steder skal bemendes med en voksen med gul sikkerhedsvest.



AFVIKLING AF LØBEDELEN

Ca. 20 min efter, at cyklingen er fløjtet af, kaldes der til start for løbet.

Eleverne stiller sig klar ved startstregen. Det anbefales at stille de hurtigste forrest. Løbet fløjtes i gang, og eleverne har nu 20 min. til at løbe så mange omgange, de kan.

Det downloadede registreringsark/ Excel-fil fra Triatlon Danmark anvendes også til omgangstælling for løberuten.

Omgangstællere har ansvar for en bestemt gruppe deltagere og noterer på arket hver gang, en elev fra deres gruppe passerer startstregen.

Efter 20 min. fløjtes løbet af, og omgangstælleren noterer den løbne distance i meter (der noteres umiddelbart kun hele omgange, medmindre andet giver mening). Distancen omregnes til et pointantal fra 1-10 ud fra den medfølgende pointtabel.

Stævneleder og/eller lærere runder triatlonstævnet af og der laves gerne en form for fejring for alle.

POINTSYSTEM

Point	Svømmet distance	Cyklet distance	Løbet distance
10	Over 1200 m	Over 10 km	Over 5 km
9	1000–1200 m	9–10 km	4,5–5 km
8	800–1000 m	8–9 km	4–4,5 km
7	700–800 m	7–8 km	3,5–4 km
6	600–700 m	6–7 km	3–3,5 km
5	500–600 m	5–6 km	2,5–3 km
4	400–500 m	4–5 km	2–2,5 km
3	300–400 m	3–4 km	1,5–2 km
2	200–300 m	2–3 km	1–1,5 km
1	Under 200 m	Under 2 km	Under 1 km

BEMANDING

Generelt

Det kan være en god ide at spørge den lokale triatlonklub el.lign., om de vil hjælpe med afviklingen og stille med et antal hjælpere på dagen. Derudover kan forældre og bedsteforældre spørges. Elever, som ikke kan deltage, kan ligeledes få en hjælperfunktion.

Hver klasse

1-2 lærere følger hver klasse igennem triatlonstævnet. Den/de lærere har ansvar for, at eleverne er klar til start, har nummer skrevet på hænderne eller andet genkendeligt, sørger for at registreringsark udleveres og indsamles og løser eventuelle udfordringer undervejs. Efter endt konkurrence lægges elevernes point samme og diplomer generes.

Svømning

Mindst én livredder er på vagt i denne funktion og skal ikke have andre opgaver. Ca. 4-8 banetællere (1 pr. svømmebane). Ønskes badehætter kontakt os venligst, så sender vi aftalt antal.

Cykling

Ca. 2-4 omgangstællere (max 20 deltagere pr. omgangstæller og gerne færre). Sørg for at hver omgangstæller ikke har flere deltagere at holde styr på, end han/hun kan overskue. Det nødvendige antal hjælpere til at vise vej og stå for vejvisning og sikkerhed langs cykelruten.

Løb

Ca. 2-4 omgangstællere (max 20 deltagere pr. omgangstæller og gerne færre). Det nødvendige antal hjælpere til at vise vej og stå for sikkerhed langs løberuten.

Materialer

Triatlon Danmark stiller relevant undervisningsmateriale til rådighed via <https://www.triatlon.dk/triatlon-i-skolen/>. Diplomer og registreringsark kan ligeledes genereres og downloades herfra.

Sikkerhed

Triatlon Danmark tilbyder sparring om stævneafvikling og grundlæggende sikkerhed. Kontakt os på: post@triatlon.dk.



FIND MORE INFORMATION OM
TRIATLON FOR BØRN OG UNGE PÅ
[WWW.TRIATLON.DK/
TRIATLON-I-SKOLEN/](http://WWW.TRIATLON.DK/TRIATLON-I-SKOLEN/).