



DEUTSCHE TRIATHLON UNION E.V. · OTTO-FLECK-SCHNEISE 8 · D-60528 FRANKFURT/MAIN

Deutsche Triathlon Union e.V.

Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt am Main  
Tel. +49 (0)69-677 205-0  
Fax +49 (0)69-677 205-11  
mail@dtu-info.de  
www.dtu-info.de

Mitglied in ITU, ETU und DOSB

## Handlungsempfehlungen für das Training im Triathlon und Duathlon

Nachdem der gesellschaftliche Alltag die vergangenen Wochen von Kontaktbeschränkungen geprägt war, sind aufgrund der positiven Entwicklungen der Infektionszahlen auch für den Sport Lockerungen für die Ausführung von Trainingseinheiten im Freiluftbereich erfolgt.

Im Triathlon sind dabei neben dem Training im Freien auch Trainingseinheiten in der Halle oder Schwimmhalle Bestandteil des Trainingsalltages, die allerdings bis auf weiteres verboten bleiben und erst bei einer weiteren schrittweisen Rücknahme der Beschränkungen durch die Ministerpräsident\*innen der Länder wieder möglich sein werden.

Um das Infektionsrisiko zu minimieren und der weiteren Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 keinen erneuten Auftrieb zu geben, sind daher einige Leitlinien im Trainingsbetrieb zu berücksichtigen, die sowohl die Vorbereitung, die Durchführung und auch die Nachbereitung des Trainings betreffen. Mit den vorliegenden Handlungsempfehlungen sollen dabei die allgemeinen Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), sowie sportartspezifischen Aspekte des Triathlontrainings Berücksichtigung finden.

### Trainingsbetrieb allgemein

Triathlon ist eine Individualsportart, die zu großen Teilen unter freiem Himmel betrieben wird. Allein das Schwimmtraining in der Halle oder ergänzendes Kraft- oder Athletiktraining sind an geschlossene Räume gebunden. Für das Training gilt grundsätzlich, dass die 10 Leitplanken des DOSB und sowie die üblichen Hygieneregeln (regelmäßiges Händewaschen, nicht mit den Händen ins Gesicht greifen, in Ellenbeuge oder Taschentuch Husten oder Nießen) zu beachten sind. Dazu zählt:





- Händewaschen nach dem Eintreffen an der Trainingsstätte und insgesamt häufiges Wiederholen dieses Prozesses
- An- und Abreise in Sportkleidung, Duschen und Umkleiden in Hallen bleiben verschlossen
- Abstand einhalten bei der Durchführung der Trainingsinhalte
- Zuschauer\*innen dürfen die Sportstätte nicht betreten.
- Desinfektion von benutzten Gerätschaften (Krafttraum, Ergometer)
- Personen, die Symptome aufweisen oder sich krank fühlen, dürfen am Sportbetrieb nicht teilnehmen.
- Die Hausordnung und dabei insbesondere die Wegeführung, ist für den Trainingsbetrieb in der jeweiligen Infrastruktur unbedingt zu beachten.
- Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften für die Anreise zur Sportstätte ist zu verzichten. Davon ausgenommen sind Personen, die in einem gemeinsamen Haushalt leben.

Neben den grundlegenden Hygieneregeln gelten zudem auch für den Trainingsbetrieb die bekannten Empfehlungen:

- Die Distanzregeln sind einzuhalten. Im Trainingsbetrieb ist stets der Abstand von zwei Metern zu anderen Personen zu beachten.
- Die Anzahl der Teilnehmenden ist bei Gruppentrainings zu reduzieren, als maximale Gruppenstärke werden fünf Personen empfohlen.
- Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen ist nach Möglichkeit gleich zu halten.
- Unter den teilnehmenden Athlet\*innen sind Körperkontakte zu vermeiden.
- Von der Begrüßung über Trainingsinhalte bis hin zur Verabschiedung sind gegenseitige Berührungen zu unterlassen.

Gerade im Triathlon ist das Training in weiten Teilen unter freiem Himmel durchführbar. Soweit es die Alters- und Gruppenstruktur zulassen, sollten die Trainingsinhalte daher möglichst einzeln bzw. unter Wahrung der Abstandsregeln an der frischen Luft absolviert werden.

Besprechungen in der Gruppe sollten nach Möglichkeit in den digitalen Raum außerhalb der Trainingseinheit gelegt werden.

Trainingsinhalte, die eine Anleitung durch Trainer\*innen erforderlich machen, ohne das spezielles Equipment benötigt wird (Athletiktraining/Gymnastik), sollten bis auf Weiteres weiterhin via „Online-Tools“ absolviert werden.



## Trainingsbetrieb in speziellen Situationen

### **Schwimmen:**

Insbesondere beim Schwimmtraining gelten in Deutschland noch unterschiedliche Regelungen, was die Öffnung von Sportstätten und öffentlichen Bädern angeht. Sofern bereits wieder Schwimmbadeinrichtung genutzt werden können, gibt es zwei mögliche Szenarien, um den Trainingsbetrieb für die Teilnehmenden sicher zu gestalten:

- Bahnbelegung: grundsätzlich sollen im Schwimmtraining ebenfalls kleine Gruppen gebildet und das Training im Schichtbetrieb umgesetzt werden. Dabei kann ein\*e Athlet\*in je Bahn eingeteilt werden, so dass ausreichend Abstand gewahrt ist. Die Mehrfachbelegung einer Bahn ist zu unterlassen.
- Eine Möglichkeit mit mehreren Athlet\*innen auf eine Bahn zu gehen, besteht bei einer Doppelbahn-Benutzung. Dabei wird eine Bahn ausschließlich für den Hinweg und die zweite Bahn für den Rückweg genutzt. Der Mindestabstand der Athleten in einer Richtung muss 3 Meter betragen – der Seitenabstand von 2 Metern ist stets einzuhalten.

### **Radfahren:**

Auch beim Radfahren sind Abstände einzuhalten und Gruppentraining ist zu unterlassen. Ein Mindestabstand von 50 Metern zwischen den einzelnen Athlet\*innen ist empfehlenswert.

### **Laufen:**

Sofern ein Training auf geöffneten Leichtathletikanlagen erfolgt, gelten folgende allgemeine Handlungsempfehlungen:

- Die Sportstätte ist unmittelbar nach dem Training wieder zu verlassen.
- Bei gemeinsamen Starts und Sprints bis 400m ist zwischen den Athlet\*innen zumindest eine Bahn frei zu lassen.
- Tempoläufe sind nur einzeln und nur auf Bahn 1 und 2 durchzuführen.
- Gemeinsame Läufe von zwei Personen oder in Gruppen von mehreren Personen sind nicht zu empfehlen.



## Inhaltliche Aspekte des Trainings

Ausdauertraining kann eine unterstützende Wirkung auf die Funktionen des Immunsystems haben und hilft so, die Anfälligkeit für Krankheiten zu reduzieren. Zu große Umfänge oder zu intensives Training hingegen kann die Leistungsfähigkeit des Immunsystems herabsetzen. Aufgrund der zurückliegenden Phase der Kontaktbeschränkung und der Sperrung von Trainingsstätten ist davon auszugehen, dass viele Athlet\*innen nicht in derselben „Form“ sind, die sie vor Beginn der Beschränkungen hatten. Aus diesem Grund ist davon auszugehen, dass die zurückliegenden Wochen eine Phase des „Detrainings“ waren. Dem ist Rechnung zu tragen, indem die Trainingsinhalte einen klaren Fokus auf das Ausprägen der Grundlagenausdauer haben sollten. Zu intensives Training ist zu vermeiden und auf angepasstes Verhalten (warme Bekleidung, unmittelbare Energieaufnahme, ausreichendes Trinken) ist zu achten.