

TRIATHLON

Höchstleistung in jeder Disziplin.

Ergonomischer Kraul-Armzug,
Lauf-ABC,
Beweglichkeitstraining
Ausdauerfähigkeit.

Gleich drei Sportarten zu beherrschen ist die besondere Herausforderung eines jeden Triathleten.

Trotz dessen, dass jeder Athlet eine Spezialdisziplin hat, zählt letztendlich die Ausgewogenheit zu den obersten Prämissen. Diese zu erlangen ist Teil eines ausgeklügelten Trainingsplans, bei dem auch Ruhephasen und die optimale Ernährung bestens optimiert werden müssen.

Da ist es wichtig einen verlässlichen Partner zu haben, der den Athleten den Alltag erleichtert, indem er die benötigte Flexibilität und Mobilität bei der Vorbereitung gewährleistet.

Distanzen

Die Grunddistanzen betragen

2,4 Meilen Schwimmen (3,862 km),
112 Meilen Radfahren (180,247 km)
und eine Marathonstrecke Laufen (42,195 km).
Zusammen sind das 140,6 Meilen.

Ein Taxifahrer als Held einer neuen Sportart.

Wer sind die besten Ausdauerathleten auf der Welt? Schwimmer, Radfahrer oder Läufer? Diese Frage stellen sich Ende der 70er Jahre auf Hawaii einige Spitzensportler und bekommen eine erstaunliche Antwort: Es ist ein Taxifahrer, der sich als schnellster im Nonstop-Wettbewerb aller drei Disziplinen gegen 14 Konkurrenten durchsetzt. Als am 18. Februar 1978 schließlich 15 unerschrockene Starter in den Pazifik springen ist die Idee des heutigen IRONMAN geboren. Gordon Haller wird zum ersten König der Ausdauer gekürt. Bis heute zählt die IRONMAN Weltmeisterschaft auf Big Island, Hawaii, zu den bedeutendsten Triathlon Wettbewerben weltweit.





Der besondere Kick.

Die ersten sportlichen Dreikämpfe datieren um 1920. Vor allem in Frankreich suchen damals Sportlerinnen und Sportler immer wieder den besonderen Kick nach Höchstleistung.

Doch dann wird es wieder still um die sportliche Herausforderung im Wasser, bis Anfang 1970 ein paar Amerikaner aus einer Laune heraus den Grundstein für eine neue Sportbewegung legen.

Heute zählt Triathlon zu den Sportarten mit dem größten Wachstum an aktiven Sportlerinnen und Sportlern. Auf Hawaii zu finishen – die Teilnahme und die Zielüberquerung beim weltweit bedeutendsten Triathlon Wettbewerb über die Langdistanz (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen) zählt zu den größten Zielen eines jeden Triathleten.

In der Vorbereitung ist äußerste Disziplin gefragt, denn die Grenzen werden stets ambitionierter.

Beim Triple Deca Ultratriathlon beispielsweise treten Extremsportler über eine Distanz von 114 km Schwimmen, 5.400 km Radfahren und 1.260 km Laufen gegeneinander an. 30 Tage am Stück jeweils eine IRONMAN Distanz pro Tag.



Weltrekorde der Männer

Disziplin	Zeit (h)	in Tagen	Athlet	Datum	Ort
Ultratriathlon (Ironman)	07:35:39	(0,32 d)	Jan Frodeno	2016	Roth
Double Ultratriathlon	19:44:42	(0,82 d)	Robert Karaš	2017	Emsdetten ^[2]
Triple Ultratriathlon	31:47:57	(1,32 d)	Luis Wildpanner	2003	Lensahn ^[3]
Quadruple Ultratriathlon	53:41:00	(2,24 d)	Søren Højbjerg	1993	Székesfehérvár ^[3]
Quintuple Ultratriathlon day	53:51:07		Juan Carlos Sagastume	1999	Monterrey ^[3]
Quintuple Ultratriathlon continuous	64:01:22		Norbert Lüftenegger	2015	León ^[4]
Deca Ultratriathlon day	106:11:53		Richard Widmer	2016	Buchs SG ^[5]
Deca Ultratriathlon continuous	192:08:26	(8,01 d)	Fabrice Lucas	1997	Monterrey ^[3]
Double Deca Ultratriathlon day	252:21:16		David Clamp	2016	Buchs SG
Double Deca Ultratriathlon continuous	437:21:40	(18,22 d)	Vidmantas Urbanas	1998	Monterrey

Weltrekorde der Frauen

Disziplin	Zeit	in Tagen	Athlet	Datum	Ort
Ultratriathlon (Ironman)	08:18:13	(0,35 d)	Chrissie Wellington	2011	Roth
Double Ultratriathlon	22:07:00	(0,92 d)	Tina Bischoff	1994	Huntsville ^{[3][6]}
Triple Ultratriathlon	37:54:54	(1,58 d)	Astrid Benöhr	1996	Lensahn ^{[3][6]}
Quadruple Ultratriathlon	59:15:00	(2,47 d)	Astrid Benöhr	1993	Székesfehérvár ^{[3][6]}
Quintuple Ultratriathlon	83:48:04	(3,61 d)	Shangrila Rendon	2015	Leon ^{[3][6]}
Deca Ultratriathlon	187:18:37	(7,80 d)	Astrid Benöhr	1999	Luckau ^{[2] [3]}
Double Deca Ultratriathlon continuous	643:01:49	(26,79 d)	Sylvia Andonie	1998	Monterrey ^{[3][6]}
Double Deca Ultratriathlon day	279:37:48		Alexandra Meixner	2016	Buchs SG