

## Triathlo(ckdow)n Challenge

Liebe Kinder, liebe Schülerinnen und Schüler,

wir hoffen, ihr übersteht die schwierige Zeit und ihr vermisst die sportlichen Wettkämpfe nicht all zu sehr. Uns jedenfalls fehlt das Anfeuern und Mitfiebern beim Triathlon und beim Sport insgesamt. Bei euch wird es ein Schwimmwettkampf sein, ein Fußball -oder Handballturnier, ein Tennisspiel oder einfach nur mit und gegen andere zu laufen oder Rad zu fahren. Egal welche Sportart ihr betreibt, es ist das gleiche Gefühl, das auch wir vermissen. Aus diesem Grund haben wir uns eine Challenge ausgedacht, die euch hoffentlich nicht nur Spaß bringt, sondern euch auch fit macht für die Zeit, in der die sportlichen Wettkämpfe wieder stattfinden dürfen.

Ihr solltet möglichst alle Aufgaben erfüllen und natürlich immer euer Bestes geben. Wichtig ist, dass ihr von jeder bewältigten Aufgabe, euer Ergebnis notiert und in die Tabelle eintragt. Wer möchte, darf auch Fotos hinzufügen. Bitte seid ehrlich beim Festhalten der Ergebnisse und natürlich sind auch mehrere Versuche erlaubt. Die Preise werden nicht nur nach den besten Leistungen vergeben, sondern unter allen TeilnehmerInnen verlost.

Zu gewinnen gibt es beispielsweise: Coole Wettkampfanzüge, Schwimmbrillen, Flossen, ein STU-BUFF, Trinkflaschen, Autogrammkarten von Triathlonprofis.

Bitte achtet beim Erfüllen der Aufgaben auch immer auf eure Sicherheit und nehmt, wenn notwendig, eure Eltern mit.

### Wie nehme ich teil?

- 1. Bewältige möglichst alle Aufgaben und trage die Zeiten/ Versuche ein!**
- 2. Geht zu den angegebenen Orten und sammle die Buchstaben für das Codewort. (optional)**
- 3. Dein Alter ist egal, jeder darf mitmachen. Es gibt eine Online Ziehung der Gewinner, hierzu bekommst du eine Email nach der Auswertung.**
- 4. Tragt eure Kontaktdaten und eure Ergebnisse in den Bogen ein und schickt ihn bis zum 25.03.2021 an [triathlockdown@web.de](mailto:triathlockdown@web.de).**

Ihr habt Fragen? Dann schreibt uns unter [triathlockdown@web.de](mailto:triathlockdown@web.de)

Wir freuen uns auf deine Teilnahme

Die Trainer der saarländischen Triathlon Union

*Micha Zimmer und Nick Werner*



## Teilnahmebogen

**Name der Erziehungsberechtigten:**

**Name des/r Teilnehmer/in:**

**Adresse:**

**Jahrgang:**

**Verein:**

**Email:**

**Kleidungsgröße /Schuhgröße:  
(Für Preise )**

### **Datenschutz**

Mit der Übermittlung und Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten für Verbandszwecke gemäß den Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) bin ich einverstanden. Meine Daten werden nur so lange gespeichert wie die gesetzlichen Bestimmungen dies erlauben. Ich habe jederzeit die Möglichkeit, vom Verband Auskunft über meine Daten zu erhalten. Meine Daten werden lediglich zur Auswertung und Kontaktaufnahme verwendet und nicht weitergegeben.

---

Ort und Datum

---

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

Fotos sind optional, doch die Zeit bzw. die Versuche müssen eingetragen werden !

Eure Aufgaben	Eure Ergebnisse
1. Wie lange packst du den Schwimmer? Der Schwimmer: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=1jpMlzGPRoA">www.youtube.com/watch?v=1jpMlzGPRoA</a>	
Deine Zeit:	
2. Schwimmer Klopapierturm! Du brauchst 10 Rollen Klopapier. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Eks6a6-29fM">https://www.youtube.com/watch?v=Eks6a6-29fM</a>	
Deine Zeit :	
3. Wie lange brauchst du, um einen Helm, eine Startnummer und Schuhe anzuziehen?	
Deine Zeit:	

<p>4. Fahre eine so kleine Strecke wie möglich in zwei Minuten. Bitte auf keinen Fall freihändig und nur mit Klickpedalen, wenn ihr das vorher schon geübt habt.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=A_0U_kLzsg">https://www.youtube.com/watch?v=A_0U_kLzsg</a></p>	
<p>Deine Strecke :</p>	
<p>5. Fahre mit dem Rad auf den höchsten Berg in der Umgebung (nicht mehr als 1,5 Stunden).</p>	
<p>Deine Strecke:</p>	
<p>6. Hebe während der Fahrt mit dem Rad eine Trinkflasche, Luftpumpe oder etwas anderes kleines auf. (seid kreativ)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GrHTKy3t4d0">https://www.youtube.com/watch?v=GrHTKy3t4d0</a></p>	
<p>Wie viele Versuche :</p>	

7. Wie schnell kannst du einen Kilometer Laufen? GPS oder Laufbahn?	
Deine Zeit:	
8. Wie lange brauchst du für 100m Rückwärtslaufen? Tipp: ca. eine Sportplatzlänge!	
Deine Zeit:	
9. Laufe 400m (eine Runde um den Sportplatz) mit einer Klopapierrolle auf dem Kopf!	
Deine Zeit:	

<p>10. Zeichne oder klebe Dir zwei Rechtecke (30 x 40 cm) nebeneinander. Wie oft schaffst Du in 1 Minute mit beiden Beinen gleichzeitig über die Mittellinie zu springen?</p>	
<p>Wie viele hast du geschafft :</p>	
<p>11. Turnschuh-Challenge natürlich rechts und links. <a href="https://youtu.be/ezG1gN2hIhw">https://youtu.be/ezG1gN2hIhw</a></p>	
<p>Wie viele Versuche:</p>	
<p>12. Wie lange kannst du im Unterarmstütz bleiben ohne, dass die zwei Klopapierrollen auf dem unteren Rücken runterfallen?</p>	
<p>Deine Zeit:</p>	

**Zusatzaufgaben: Nicht unbedingt notwendig für die Teilnahme**

In welchem Gebäude an der Hermann Neuberger Sportschule hat Jan Frodeno gelebt? Tipp: Dort leben viele Weltklasse Sportler. Finde die 2 Buchstaben!	
Wo bereiten sich die Triathleten auf die erste Disziplin vor ? Finde den Buchstaben.	
Bei Schnee und Eis müssen die Tempoläufe trotzdem gemacht werden. Wo kann man immer im trockenen Laufen? Dort ist der nächste Buchstabe.	
Nun gehe den Weg hoch zum Schwarzenbergturm dort geht's weiter. Zusatzaufgabe: Schätze die schnellste Zeit von der Tennishalle bis zum Turm.	
Finde die letzten Buchstaben auf der Treppe im Schwarzenbergturm	
<b>Macht ein Wort daraus:</b>	

**Vielen Dank für die Teilnahme! Ich hoffe ihr hattet Spaß. Wir werden uns bei euch melden.**

**Bleibt gesund und natürlich fit!**

*Micha Zimmer und Nick Werner*