

2026 Triathlon im Schulsport
Premiere in Borna

Am 23. & 24.6.26 war es nun endlich soweit.
Nach ca. 1 Jahr sachsenweiter Werbung mit der erstklassigen Materialsammlung der Deutschen Triathlonjugend und einem weiteren Jahr für die direkte Vorbereitung, startete der erste Indoortriathlon im Sportunterricht Sachsens.
Steffen Frei, seines Zeichens Sportkoordinator im Bereich Borna, konnte nicht nur auf eine komfortable sportliche Ausstattung zurückgreifen (die Glück-Auf-Sporthalle-Borna ist eine moderne Mehrfeldhalle und besitzt darüber hinaus auch einen multifunktionalen Außenbereich), auch das motivierte Lehrerteam vor Ort, machten die Durchführung schon im Schuljahr 25/26 überhaupt erst möglich.
Am 23.6. starteten die Wettkämpfe in den Räumlichkeiten der Turnhalle. Aufgrund der sehr hohen Außentemperaturen, fand der 24.6. dann vollständig im schattigen Außenbereich statt.
Insgesamt kämpften alle fünf 6. Klassen des „Gymnasiums Am Breiten Teich Borna“ um die meisten zurückgelegten Meter. Knapp 60 Minuten war der Zeitansatz für jede der Klassen, welche zwischen 21 und 27 Schüler stark waren. Um die Planung für die Schule so einfach wie möglich zu machen, fand der Wettkampf in der normalen Stundentafel im Rahmen einer Doppelstunde statt.
Die Stunde begann mit einem motivierenden Kurzvortrag zu Basics rund um den Triathlon. Hier war das wirklich sehr umfangreich vorgefertigte Material der DTJ hilfreich, um den Planungsaufwand stark zu minimieren und dennoch zielgruppenorientiert zu arbeiten. Die anschließende Teilung der Klasse in drei Gruppen und das Besetzen der ersten zugewiesen Station verlief sehr flott ☺. Den drei Gruppen wurden die Namen bekannter deutscher Triathleten zugelost (Jan Frodeno, Laura Lindemann und „Local Hero“ Caroline Pohle).
Nach 8 Minuten war dann die erste Station auch schon erledigt und die Kids gingen freudig zur Nächsten. Die durch ein kurzes Triathlonquiz verlängerte Pause nach der zweiten Station war bitter nötig, um Kraft für die ausstehende letzte Station zu sammeln.
Eine kurze Bekanntgabe der erzielten Gruppenleistung machte jeden der Beteiligten klar, dass die Mannschaftsleitung von der aktiven Unterstützung eines jeden Einzelnen abhängt.
Abschließend wurden die Leistungen der einzelnen Gruppen einer Klasse zusammenaddiert und ergaben so eine Platzierung zwischen allen teilgenommen Klassen. Diese wurde beim Sportfest in der nächsten Woche, vor der versammelten Schule bekannt gegeben.
Die Mädchen und Jungen der besten sechsten Klasse schafften insgesamt 48.040m in 24 Minuten, davon 2640m beim „Schwimmen“, 32.000m beim Radfahren und 13.400m beim Laufen.
Insgesamt kann gesagt werden, dass diese besondere Form des Sportunterrichtes allen Beteiligten viel Spaß bereitete und auch extrem kurzweilig empfunden wurde. Bemerkenswert ist besonders, dass es gelang, durch das Wechseln zwischen den Einzeldisziplinen und dem Einfordern einer Teamleistung, auch sonst eher zurückhaltende Kids aus ihren Komfortzonen zu locken und machbare sportliche Grenzen nach diesem Tag neu zu definieren.



Stationsaufbau (Jeweils 8 Minuten Übungszeit):

1. „Schwimmen“: 2x 2 Holzbänke wurden aneinandergestellt und mussten ziehend absolviert werden; am Ende der zweiten Bank wurde zügig aufgestanden, zurückgelaufen und an den nächsten (noch stehenden Starter) per Handschlag übergeben; Maximal 2 Teilnehmer konnten so zeitgleich schwimmen;
   Gezählt wurden alle geschwommen Bahnen welche anschließend mit einem Referenzwert multipliziert, eine geschwommene Gesamtmeterzahl ergaben.
2. „Radfahren“: 3 Radergometer konnten durch die Gruppe genutzt werden; der Wechsel erfolgte individuell, wenn der Radler abgelöst werden wollte;
   Hier wurden alle zurückgelegten Meter für die Gruppe gewertet.
3. „Lauf“: 2 Kids rannten gleichzeitig und wechselten auf Handschlag nach Absolvierung einer Runde um die Sporthalle;
   Die Laufrunde war zuvor ausgemessen und alle absolvierten Meter wurden zusammenaddiert.
4. Siegerehrungen erfolgten sowohl in den 3 Teildisziplinen, als auch in der Gesamtwertung

Personal- und Materialansatz:

- „Schulungsraum“ (in diesem Fall war es die Turnhalle)
- Laptop, Beamer, Lautsprecher, Leinwand für die Vermittlung erster Triathlonbasics
- Mind. 3 Radergometer, geeignet für Kinder
- Musikbox für Wettkampfstimmung während der Übungszeit
- Stationszettel zum Notieren der zurückgelegten Meter / Runden
- Hütchen zur Markierung der Laufstrecke
- Quizfragen, Antwortkarten A/B/C für je einen Vertreter der drei Gruppen
- 2 besser 3 Stationsbetreuer (Lehrer)

Ein besonderer Dank geht an:

- Steffen Frei und seinem Lehrerteam, für die Umsetzung des Indoortriathlons
- Dem Sächsischem Triathlon Verband e.V. und den TRIStars Markkleeberg e.V. für die Bereitstellung der Radeergometer
- Mirco Beyer und der DTJ, für das unermüdliche Ringen rund um den Schulsport und das umfangreich zur Verfügung gestellte Material (sowohl in Printform, als auch digital)
- An alle teilnehmenden Kids ☺

















Es war eine rundum gelungene Veranstaltung und lässt auf viele kommende Fortsetzungen hoffen.

Ronny Enke – Schulsport TriAktivist Sachsen

Terminplanung: Woche 22.-26.6.

Mi, 24.06.	07.45-08.45	6b
	09.00-10.00	6c
	10.30-11.30	6a
Do, 25.06.	09.00-10.00	6d
	10.30-11.30	6e

www.triathlonsachsen.de/node/13796