



# Triathlon als Schulfach



Faszination &  
Herausforderung



## Triathlon als Schulfach

Als erste Schule in Hamburg bietet die Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg als Partnerschule des Nachwuchsleistungssports seit dem Schuljahr 2018/19 Triathlon als ganzjähriges Schulfach. In vier Profilstunden in der Woche erlernen die Schüler der Jahrgänge fünf bis zehn Tricks und Kniffe einer faszinierenden Sportart.



Die Kombination der drei beliebten Ausdauersportarten Schwimmen, Radfahren und Laufen macht den speziellen Reiz aus. Klappen wirklich alle Wechsel? Ohne Pause die drei Sportarten hintereinander ausüben, ist eine echte Herausforderung.

Die Schüler sind vom Hamburger Triathlon-Verband ausgewählt und haben eine entsprechende Empfehlung des leitenden Landestrainers für die Sportklasse an der StS Fischbek-Falkenberg erhalten.



## Triathlon ist für jeden etwas!



Eine Sportart ist Dir zu wenig? Dann bist Du richtig. Aber: Triathlon ist auch eine trainingsintensive Sportart.

Es gilt das Triathlon-Motto: Jeder Finischer ist ein Sieger.

Wie sagte doch Olympia- und Ironman-Hawaii-Sieger Jan Frodeno: „ Ich tue es, weil ich es liebe!“

## Mit starken Partnern zum Erfolg



Unsere Sportpartner ebnen den Schülern den Weg. Die HNT als sportliche Heimat in der Hamburger Vereinslandschaft hat 2018 extra eine Nachwuchsabteilung für unsere jungen Triathleten gegründet.

Trainer in der HNT für unseren Nachwuchs ist mit Peter Reher einer der Landestrainer, ein Mann mit viel Erfahrung. Selbst nahm er an der Ironman-WM auf Hawaii teil.



Der Hamburger Triathlon-Verband unterstützt die Schule mit Material und Trainern. Landestrainer Peter Reher übernimmt am Mittwoch und Donnerstag das Schwimmtraining am Nachmittag. Zudem haben die Schüler die Möglichkeit an den vielfältigen Trainingsangeboten des Verbandes kostenlos teilzunehmen.



Die Schule ist Partner im Tri-Aktiv-Projekt. Mit Nils Goerke, Vizeeuropameister 2014 und achtmaliger Teilnehmer auf Hawaii

kommt im Sommer zusätzlich ein echter Fachmann und Motivator an die Schule.

Im Rahmen des Projektes wurden im Sommer 2019 aufwendig Videofilme im Profiltraining gedreht, die bundesweit Schüler und Lehrer zum Triathlon motivieren sollen.



## Wettkämpfe

Der größte Schülertriathlon der Welt findet jeden Sommer im Hamburger Stadtpark statt. Knapp 3000 Schüler gehen dann dort an den zwei Tagen auf die unterschiedlichen Strecken. Natürlich sind wir dort auch dabei. Wettkämpfe bedeuten Zielorientierung. Dabei gehen die Schüler mit unterschiedlichen Zielsetzungen an den Start. Die leistungsorientierten Schüler des Profils schauen natürlich auf Zeiten und Platzierungen. Aber auch für sie gilt: Der größte Gegner des Triathleten bist Du selbst!

Zudem nehmen die Profilschüler am Hamburger Kids-Cup, der Rennserie des Hamburger Triathlon-Verbandes teil. Der Cup findet von Februar bis Oktober an fünf Stationen statt. Starke Ergebnisse, zahlreiche Podestplätze und Siege in der Gesamtwertung ließen in der Vergangenheit aufhorchen.



Natürlich hoffen die Kinder in einigen Jahren am Bundesfinale von Jugend trainiert für Olympia teilzunehmen, dem Landeskader anzugehören oder beim Deutschland-Cup zu starten. Viele sind auf einem guten Wege dorthin. Mit Hamburg als Triathlon-Hauptstadt geht der Blick aber auch schon einmal weiter.....



# Training

Das Training findet in der Fischbeker Heide, auf dem Sportplatz am Opferberg oder in der Störtebeker-Halle am Standort Falkenberg statt.

Schuleigene Mountainbikes und Rennräder, Ergometer für das Wintertraining, tolle Laufstrecken, Mentaltraining und vieles mehr machen unsere Triathlon-Kids fit und unser Team zu einem der stärksten der Hansestadt.

In Zusammenarbeit mit unseren Partnern können wir an jeden Nachmittag Trainingsangebote machen, davon allein drei Schwimmereinheiten. Jeder Schüler hat die Möglichkeit nach seinen eigenen Ansprüchen, Zielsetzungen, Bedürfnissen und zeitlichen Möglichkeiten zusätzlich zu trainieren.

Unser Triathlon-Projekt wird in ganz Hamburg wahrgenommen und gilt als Vorzeigemodell. Finanzielle Unterstützung haben wir zuletzt auch von der Alexander-Otto-Sportstiftung erhalten. Mit dem Geld konnten wir Rennräder anschaffen, die kostenlos an unsere jüngsten Triathlon-Profilkinder verliehen werden.



# Wir freuen uns auf Dich!

Du willst Teil dieses Teams werden?

Über die sportmotorische Testung der Schule sowie eine Schwimmsichtung kannst Du die für die Sportklassen notwendige Empfehlung des leitenden Triathlon Landestrainers erhalten.

**`Tag der Talente` für die Sportklassen:**

**25.11.2022**

Infos zur Testung und die Anmeldeunterlagen sind zu finden unter:

<https://www.stadtteilschule-fischbek-falkenberg.de/schulprofil/sportprofil>

Gerne stehen wir für Rückfragen zur Verfügung.

Profilverantwortlicher: Martin Schulz ([martin.schulz@fifa.hamburg.de](mailto:martin.schulz@fifa.hamburg.de))

Wir freuen uns auf Dich!

