



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 auszuüben, 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.

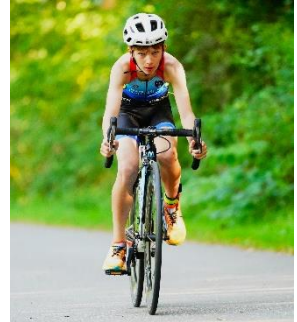
Wie sagte doch Olympia- und Ironman-Hawaii-Sieger Jan Frodeno: „Ich tue es, weil ich es liebe!“

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.

Inzwischen steht ein Trainerteam mit vier lizenzierten Trainern bereit. Das Trainingsangebot ist in der jüngsten Vergangenheit stark erweitert und den Bedürfnissen der Schüler*innen angepasst worden.



2024 wurde der Regionalstützpunkt Süd gegründet, der den Kindern vor Ort den Einstieg in den Triathlonsport ermöglicht.

Der Hamburger Triathlon-Verband unterstützt die Schule mit Material und Trainingsbesuchen. Viele Kinder haben die Möglichkeit zusätzliches Verbandstraining zu nutzen. Finanzielle Fördermittel wurden zudem 2025 u.a. für den Regionalstützpunkt Süd zur Verfügung gestellt.



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 mehreren Stationen statt.



2024 stellten unsere Schüler die erfolgreichste Mannschaft und gewannen erstmals auch die Teamwertung. In den Einzelwertungen sind sie ebenfalls der erfolgreichste Verein.



2025 qualifizierten sich die Kinder erstmals für das große Bundesfinale von 'Jugend trainiert für Olympia' in Berlin, den deutschen Meisterschaften der Schulen. Am Olympiastadion belegte das Team mit Rang fünf die beste Platzierung einer Hamburger Schule in der Geschichte dieser Sportart. Und auch die schnellste jemals erzielte Hamburger Zeit stand am Ende in den Ergebnislisten.

Drei Schüler starteten 2025 zudem auf nationaler Ebene, einem von ihnen gelang bei den Deutschen Meisterschaften dann sogar der Sprung unter die Top-Ten seiner Altersklasse.

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, ein Laufband, Skiergometer und Rudergeräte, Mental- und Athletiktraining und vieles mehr machen unsere Triathlon-Kids fit und unser Team zu einem der stärksten in Deutschland.

In Zusammenarbeit mit unseren Partnern können wir an jeden Nachmittag Trainingsangebote machen, davon allein drei Schwimmeinheiten. Jeder Schüler hat die Möglichkeit nach seinen eigenen Ansprüchen, Zielsetzungen, Bedürfnissen und zeitlichen Möglichkeiten zusätzlich zu trainieren, allerdings sollte immer ein leistungsorientierter Anspruch vorhanden sein.

Unser Triathlon-Projekt wird in ganz Hamburg wahrgenommen und gilt als Vorzeigemodell. Finanzielle Unterstützung haben wir auch von der Alexander-Otto-Sportstiftung und der Peter-Mählmann-Stiftung 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 ein Probeschwimmen kannst Du die für die Sportklassen notwendige Empfehlung des leitenden Triathlon-Landestrainers erhalten.

`Tag der Talente 2025`:

28.11.2025

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)

Wir freuen uns auf Dich!

