



Foto: Rolf.

Viele denken beim Triathlon natürlich gleich an den berühmten Ironman auf Hawaii, wo die Besten der Besten sich die Weltmeistertitel in der Langdistanz holen. Vergangenes Jahr war das Chris McCormack.

Der Begriff "Langdistanz" impliziert schon, dass es verschiedene Distanzen im Triathlon gibt. Die Wichtigsten möchte ich im Folgenden kurz auflisten:

Sprintdistanz oder Jedermann-Triathlon

500/750 m Schwimmen
20 km Rad fahren
5/6 km Laufen

Kurzdistanz/Olympische Distanz

1,5 km Schwimmen
40 km Rad fahren
10 km Laufen

Mitteldistanz

2 km Schwimmen
80 km Rad fahren
20 km Laufen

Ironman 70.3

(halbe Ironman-Distanz)
1,9 km Schwimmen
90 km Rad fahren
21,1 km Laufen

Ironman

3,8 km Schwimmen
180 km Rad fahren
42,195 km Laufen