

Triathlon



Die Gruppe bildet mithilfe der Postenbetreuer/innen Zweiergruppen. In Zweiergruppen absolviert das ganze Team folgende Disziplinen:

- Teilstrecke A 30m: A läuft mit Schwimmflossen an den Füßen, B begleitet A.
- Teilstrecke B 30m: A läuft blind, wird mit Bändel von B geführt oder hält sich am Ellbogen von B.
- Teilstrecke C 40m: A fährt Rollstuhl, B unterstützt bei Schwierigkeiten. Vorsicht: Sichern beim Kippen des Rollstuhls hinten am Rollstuhl – Rollstuhl mit Kippsicherung!

Für den zweiten Durchgang werden die Rollen gewechselt. Das nächste Zweierteam darf starten, sobald das vorangehende bei der 1. Wechselzone ist.

Regeln

- Die Teilstrecken müssen immer in der gleichen Reihenfolge absolviert werden (A-B-C-A-B, usw).
- Die Zusammensetzung der Zweiergruppen kann wechseln.

Material

6 Dunkelbrillen, 6 Malstäbe ohne Spitz/Pylone (2 für 15m Strecke), 2 Stoppuhren / Helfer Handy, 16 Schwimmflossen (verschiedene Grössen! 30-40), 2 Spielbändel, 1 Signalpfeife, 2 Tafeln für Anzeige Wendepunkt RS/Flossen/Blind, 6 Spielbändel, 4 Rollstühle