

TIME//TRI

SUZUKI
World Triathlon
Championship Series
Sprint & Relay
HAMBURG
in partnership with HAMBURG WASSER

ROOKIE PROJEKT 2026

RACE DAY GUIDE · DE

SA **11.07** 2026

Hamburg Innenstadt · Sprint-Distanz

#01 · DEIN EINSTIEG

Dein Race-Day in Hamburg.

750m

SCHWIMMEN

20km

RAD

5km

LAUFEN

12 Wochen Training liegen hinter dir. Was jetzt noch zählt, ist nicht antrainieren, sondern abrufen. Auf den nächsten Seiten haben wir zusammengetragen, was in den letzten Tagen vor dem Rennen wirklich wichtig ist - und was du dir sparen kannst.

INHALT

02 · Die Woche davor · 03 · Anjas Tipps · 04 · Vorabend · 05 · Race Morning · 06 · Schwimmen & Freiwasser ·
07 · Im Rennen · 08 · Nach dem Finish

#02 - TAPERING · 7 TAGE

Die letzte Woche: weniger ist mehr.

Das Training ist gemacht. Was du in dieser Woche noch trainierst, baut keine Form mehr auf - es kann sie nur kosten. Tapering heißt: Umfang runter, Intensität bleibt.

✓ DAS TUST DU

- ✓ **Kürzere Einheiten, gleiche Intensität.**
Zwei, drei lockere Steigerungen halten dein System wach, ohne zu ermüden.
- ✓ **Mindestens 7 Stunden Schlaf.**
Die letzten drei Nächte zählen am meisten. Schlecht geschlafen in der Race-Nacht? Kein Drama - die zwei davor sind wichtiger.
- ✓ **Material-Check starten.**
Bike-Service spätestens jetzt, Reifen prüfen, Wettkampf-Outfit zur Probe tragen.
- ✓ **Logistik klären.**
Anreise nach Hamburg, Startunterlagen-Abholung, Öffnungszeiten der Wechselzone.

✗ DAS LÄSST DU SEIN

- ✗ Keine neuen Schuhe, keine neuen Gels, kein neues Equipment ausprobieren.
- ✗ Keine zusätzlichen „Belastungstests“, um dich zu beruhigen.
- ✗ Nicht jetzt anfangen, deine Ernährung umzustellen.
- ✗ Nicht stundenlang Wetter-Apps refreshen.
Wetter ist für alle gleich.

MENTAL · WÜRDIGE, WAS DU ERREICHT HAST

Selbstzweifel hat jeder. Der Unterschied ist, ob du ihn entscheiden lässt.

12 Wochen Training liegen hinter dir. Drei Disziplinen, dazu Job, Familie, der ganz normale Alltag. Das ist eine Menge. Wenn du jetzt Selbstzweifel hast, ist das normal - und kein Zeichen, dass du nicht bereit bist.

Notiere dir drei Sätze, die für dich stimmen. Lies sie in den letzten Tagen vor dem Rennen. Klingt simpel, wirkt aber.

Mein Körper kann das.

Ich habe 12 Wochen vorbereitet.

Ich freue mich auf die Ziellinie.

PROZESSZIEL

Wie willst du dich am Ziel fühlen?

Eine Zeit oder Platzierung kannst du nicht garantieren. Wie du diesen Tag erleben willst, schon. Stolz, erleichtert, glücklich, ungläubig - das entscheidest du, nicht das Wetter, die Konkurrenz oder dein Magen.

#03 - ANJAS PRE-RACE-TIPPS

Anjas 5 Tipps für die Renn-Woche.

Die harte Arbeit ist getan. Jetzt geht es nur noch darum, erholt, selbstbewusst und **mit einem klaren Plan** an den Start zu gehen. Profi-Triathletin Anja Ippach hat dafür fünf Tipps.

Anjas Pre-Race-Tipps**Anja Ippach**

ehem. Profi-Triathletin (als Anja Beranek) · Triathlon-Coach · [triathlon-maedchen.de](https://www.competitions.com)

**1 TAPERING
Weniger ist mehr**

Umfang jetzt deutlich runter, nur kurze, knackige Reize - zum Beispiel 5×30 s Intervall beim Laufen oder Radfahren, mit 90 s Pause dazwischen. So bist du am Renntag **hungrig auf Bewegung, nicht müde vom Training**.

**2 ERNÄHRUNG
Kohlenhydrate speichern**

Speicher auffüllen, auch als Frau. Dass das Gewicht dabei etwas hochgeht, ist **Wasser, kein Fett**. Näher am Rennen: Ballaststoffe meiden, kurze Kohlenhydrate wie Reis. Wer mag, trinkt Rote-Bete-Saft dazu.

1g KH bindet

≈ **3 g Wasser**

**3 SCHLAF
Vorschlafen**

Die Nacht vor dem Rennen schläfst du wahrscheinlich wenig. Füll dein **Schlafkonto die Woche vorher aktiv auf** und nutz tagsüber Ruhephasen, gerade jetzt mit weniger Training. Dann reicht die Power auch unausgeschlafen.

**4 MENTAL
Kopfkino**

Visualisiere den Renntag von Start bis Ziel, so genau wie möglich. Setz dir **mentale Anker für die Tiefpunkte**: ein Spruch, ein Mantra, ein Lied, das dich wieder rausholt und ins Weitermachen bringt.

5 STATT NUR EINEM ZIEL**Setz dir nicht ein Ziel.
Setz dir drei.**

Schreib sie auf - so gehst du nicht mit einer einzigen Erwartung an den Start, sondern mit einem Plan, der auch an einem durchwachsenen Tag aufgeht.

Optimalziel

Perfekter Tag: wie schnell schwimmst, radelst und läufst du?

Normalziel

Deine realistische Zeit an einem normalen Tag.

Minimalziel

Womit du trotzdem zufrieden mit dir und deiner Leistung bist.

#04 - DER TAG VOR DEM RENNEN

Heute nichts mehr verändern. Alles vorbereiten.

Drei Dinge zählen jetzt: **Essen, Material, Schlaf**. Was du am Morgen suchen müsstest, packst du heute Abend. Was du am Morgen probieren würdest, lässt du.

ESSEN

01

Kohlenhydrate. Aber kein Experiment.

- **Pasta-Klassiker** mit milder Tomatensauce, Reis, Kartoffeln.
- **Wenig Ballaststoffe, wenig Fett, wenig Schärfe** - der Magen soll ruhig bleiben.
- **Kein Alkohol** - auch nicht das eine Glas Wein „zur Beruhigung“.
- **2 - 2,5 Liter trinken** über den Tag, gegen Abend Elektrolyte.

MATERIAL-CHECK

02

Pack die Tasche heute Abend. Nicht morgen früh.

IN DIE WETTKAMPFTASCHE

- ☐ Startnummer-Band
- ☐ Schwimmbrille (+ Ersatz)
- ☐ Badekappe (vom Veranstalter)
- ☐ Neoprenanzug (Wassertemp. checken)
- ☐ Helm (Pflicht!)
- ☐ Rad- & Laufschuhe
- ☐ Trinkflasche, vorab gefüllt
- ☐ Vaseline für Unterarme & Schienbeine
- ☐ Sonnencreme, Handtuch
- ☐ Visor/Kappe, Sonnenbrille
- ☐ Riegel/Banane für nach dem Finish
- ☐ Bargeld, Schlüssel, Telefon

WECKER &
SCHLAF

03

Bildschirm aus. Race im Kopf durchlaufen.

- **Wecker** auf 2,5 - 3 Stunden vor Startzeit.
- **Race-Outfit** rauslegen, damit du am Morgen nicht suchst.
- **Bildschirme aus** 1 Stunde vor dem Schlafengehen.
- **Im Bett, nicht im Bett scrollen.** Lesen statt Phone.

Schläfst du nicht ein? Geh den Renntag im Kopf einmal durch. Vom Wecker bis zum Finisher-Foto.

⚠ WICHTIG ZUR ERINNERUNG

- **Zeitmesschip & Uhr** kommen UNTER den Neoprenanzug, nicht drüber.
- **Markierungen am Wechselplatz** (Fähnchen, Luftballons) sind laut Sportordnung nicht erlaubt - merk dir den Platz.
- **Großes Kettenblatt vorne** einlegen, damit die Kette beim ersten Tritt nicht abspringt.

TIPP

WERBUNG

Magnesium organisch.

Wer auf Nummer sicher gehen will: 1 - 2 Tage vor dem Race ein Magnesium-Präparat einnehmen. Beugt Krämpfen in der Schlussphase vor. Wir nutzen Magnesium organisch von artgerecht.com.

CODE **TIME2TRI** = 10 % Rabatt

Routine schlägt Improvisation.

Steh früh genug auf, iss in Ruhe, sei früh vor Ort. Alles, was du jetzt rushen musst, kostet später Nerven.

SKIZZE · WECHSELZONE AUFBAUEN

So legst du deinen Platz an.

- Helm umgedreht**
Schnalle offen, Brille drin
- Trinkflasche am Rad**
Vorab gefüllt, fixiert
- Handtuch + Schuhe**
Klick offen / Schnellverschluss
- Startnummer-Band**
Sonnenbrille fürs Laufen

Helm zuerst.
Vor dem Anfassen des Rads. Sonst Strafzeit.

T1 · nach dem Schwimmen

- Brille & Badekappe schon im Anlaufen runter
- Neopren bis zur Hüfte unterwegs zur Box
- An der Box ganz raus aus dem Anzug
- Helm aufsetzen & schließen** - vor dem Rad-Anfassen
- Brille, Radschuhe, Rad nehmen, raus

T2 · nach dem Rad

- Rad sicher am Platz abstellen
- Erst dann Helm abnehmen** - nicht vorher
- Laufschuhe an, Startnummer nach vorn drehen
- Auch nicht genutzte Sachen in die Box
- Los

TIMELINE · AB T-3 H

- 3h VORHER** **Frühstück**
500 - 700 kcal, kohlenhydratbetont, einfach verdaulich. Nichts Neues.
- 90' VORHER** **Ankunft & Aufbau**
Wechselzone einrichten.
Wege merken:
Schwimmausstieg → Rad → Ausgang → Lauf.
- 20' VORHER** **Warm-Up**
Easy halten, plus kurze Aktivierung. Kein dreifaches Warm-Up.
- 5' VORHER** **Ins Wasser**
Schwimmbrille nass, kurz untertauchen, ein paar Züge.

WARM-UP · PRO-TIPPS

Julia Bröcker
DTU-Perspektivkader · Hamburg-Debüt 2025

- Musik & gute Laune** - was dich locker macht.
- Insgesamt easy**, dazu Aktivierung - z. B. 2 × 20 - 30 Sek Race Pace.
- Kurz halten.** Lauf oder Rad reichen, plus Land-Warm-Up fürs Schwimmen.
- Verpflegung nicht vergessen** - letzter Schluck Elektrolyte vor dem Start.

WENN DIE NERVEN KOMMEN

4-4-4-Atmung:
4 ein, 4 halten, 4 aus.

- Musik auf den Ohren bis es losgeht (in der Startwelle abgeben!)
- Den Renntag im Kopf abspielen.
- Dir positiv zureden: „Mein Körper kann das.“

DTU-SPORTORDNUNG · KOMPAKT

- 01 Kein Windschatten**
12 m Abstand. 25 Sek zum Überholen. Sonst 30 Sek Strafe.
- 02 Helm in T2 ab**
Mit Helm auf der Laufstrecke = DSQ.
- 03 Keine Kopfhörer**
Musik im Rennen = DSQ. Spätestens in der Startwelle abgeben.
- 04 Auf-/Absteigen**
Rad erst hinter der Linie aufsteigen, vor der Linie absteigen.
- 05 Keine fremde Hilfe**
Familie darf anfeuern, aber keine Verpflegung reichen oder mitlaufen.

Alle Regeln
triathlondeutschland.de/neu-im-triathlon/regelwerk

#06 - SCHWIMMEN & FREIWASSER

Freiwasser: sicher rein, ruhig durch.

In Hamburg startest du nicht im Becken, sondern in der Alster. Offenes Wasser bringt eigene Spielregeln mit: keine Beckenkante, keine Linie am Boden, dafür Wellen, Strömung und andere Schwimmer um dich herum. **Drei Dinge entscheiden, wie entspannt das wird: Sicherheit, Orientierung und Anpassung.**



Marco Henrichs

Pro-Tipps fürs Freiwasser

Freiwasser Pro-Tipps

- Diplom-Schwimmtrainer
- DOSB-Athletiktrainer
- ehem. Triathlet & Langstreckenschwimmer
- mh-sportsacademy.com

01 GEHT VOR Sicherheit

- **Nicht allein** trainieren und am Anfang in Ufernähe bleiben.
- **Kurze Abschnitte mehrfach:** lieber 5 × 400 m (200 m raus, 200 m zurück) als 2.000 m am Stück. Der Weg zum Ufer bleibt kurz.
- Bei ungewohnter Strömung **parallel zur Küste** schwimmen.
- Eine **Schwimmboje** macht dich für Boote sichtbar und gibt Halt in der Pause.
- Nur **ausgewiesene Schwimmbereiche** nutzen, getrennt von Boots- und Surfzonen.

Wenn die Nerven kommen

Armzüge zählen oder dich auf einen technischen Schwerpunkt konzentrieren - das hält den Fokus aufs Schwimmen.

02 DEN WEG FINDEN Orientierung



Verspiegelt
bei Sonne &
Spiegelung



Klar
bei dunkel /
Regen

- **Brille:** wichtig ist vor allem, dass sie nicht beschlägt.
- **Fixpunkte oberhalb der Bojen** suchen - ein Gebäude, eine Kuppe. Die führen zuverlässiger als die Bojen selbst.
- **Sichten im Rhythmus:** etwa jeder 10. Armzug ein kurzer Blick nach vorn, eingebaut in den Kraul. Nicht öfter.
- Verlass dich **nicht auf andere Schwimmer** - auch starke weichen ab.

Driftest du zur Seite?

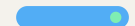
Blindtest im Becken: mit geschlossenen Augen aus der Bahnmitte losschwimmen und schauen, wo du ankommst.

03 STRÖMUNG & WELLEN Anpassung



Torpedo

Gegen Strömung & Wellen: schmal, axial, viel Schulterrotation.



Surfbrett

Mit Druck von hinten: Frontquadrant breiter, Hände schulterbreit.

- **Wellen von der Seite:** möglichst zur geschützten, wellenabgewandten Seite atmen.
- **Im Wassers Schatten** anderer schwimmen spart Energie - leicht versetzt schräg hinter den Vordermann, bei Wellen von vorne direkt dahinter.
- Wenn möglich die Strecke schon **24 h vorher testen**.

TECHNIK · WAS AM RENNTAG ZÄHLT

Kein perfektes Vorbild.

Im Kraul gibt es verschiedene Ausprägungen - der passende Ablauf hängt von Beweglichkeit, Kraft und Streckenlänge ab. Du musst nicht aussehen wie ein Olympionike. Du musst ruhig und gleichmäßig schwimmen.

Im Neopren ändert sich die Schulter.

Der Neo schränkt die Schulterbeweglichkeit ein. Eine sehr hohe Ellenbogenführung kann dann kontraproduktiv sein - flacher und eher schulterbreit über dem Wasser ist im Neo ruhiger und sparsamer.

„Du musst nicht aussehen wie ein Olympionike. Du musst gleichmäßig schwimmen.“

GILT 1:1 FÜR DIE ALSTER

Das hier ist kein Trockentraining: Der Start in der Alster ist Freiwasser. Genau diese Punkte zählen am Renntag.

Wassertemperatur & Neopren-Pflicht stehen beim Wechsel- und Regelteil (DTU-Sportordnung, Seite 04).

Sprint-Distanz heißt: keine Zeit für Strategien.

Kein Platz für Nerven, keine Verpflegungs-Mathematik. Eine grobe Marschroute durch die drei Disziplinen - mehr brauchst du nicht.

● SCHWIMM → T1 → ● RAD → T2 → ● LAUF

01 750m SCHWIMMEN

Die ersten 100 Meter sind die schwersten. Volle Halle, Adrenalin, Beine anderer Schwimmer. Lass dich vorbeigehen und finde deinen Rhythmus.

- Schwimmen nicht deine Stärke? **Hinten und außen** einsortieren.
- Etwa jeder 10. Zug orientieren (Wasserball-Stil).
- Atemrhythmus etablieren - alle 3 Züge, wenn möglich beidseitig.
- Bei Panik: auf den Rücken, atmen, weiter.

MENTALER ANKER

„Mein Körper kann das.“

T1 Aufs Rad

NACH DEM SCHWIMMEN
· 1 - 2 MIN

- 1 Vor dem Race: **Vaseline** an Unterarmen & Schienbeinen
- 2 Brille & Kappe schon im Anlaufen runter
- 3 Neopren bis Hüfte unterwegs zur Box
- 4 **Helm zuerst & schließen** - vor Rad-Berührung
- 5 Sonnenbrille, Schuhe, Rad nehmen - raus

02 20km RAD

Die ersten 5 km kontrolliert anfangen. Dein Puls ist noch hoch vom Schwimmen, die Beine fühlen sich gummig an. Lass sie ankommen.

- Verpflegung: alle 10 Min ein Schluck. Bei Wärme Elektrolyt.
- Aero ja - aber nicht auf Kosten der Kontrolle.
- Tempo: knapp unter „hart aus dem Training“. Du musst noch laufen.
- Kurven anbremsen, nicht in der Kurve. Stadtkurs Hamburg.

WAS WIR SELBST NUTZEN

artgerecht Elektrolyte Plus in der Flasche, ein Schluck Energy CoQ10 Pulver 30 Min vor Start. Code **TIME2TRI.**

T2 Aufs Laufen

NACH DEM RAD · < 1 MIN
· KEEP IT SIMPLE

- 1 Rad **sicher** am Platz einhängen
- 2 **Erst dann Helm abnehmen** - nicht vorher
- 3 Laufschuhe an, Startnummer nach vorne drehen
- 4 Auch unbenutzte Sachen in die Box räumen
- 5 Los

03 5km LAUFEN

Die ersten 800 m fühlen sich seltsam an. Schwere Beine, kürzerer Schritt, kein Tempo - das sind „Triathlon-Beine“. Geht nach max. 1 km weg.

- **Bewusst langsamer loslaufen**, als sich richtig anfühlt.
- An den Stationen nur trinken, wenn du Durst hast.
- Kurze Schritte, Frequenz vor Schrittlänge.
- Letzten Kilometer alles geben - vorher nicht.

BEI WÄRME

- ☀ Wasser über den Kopf, Schwämme in die Kleidung. Kühlung von außen hält länger als jeder Schluck.

MENTAL · DIE SCHLUSSPHASE

Wenn km 3-4 wehtun.

Teile das Rennen in kleine Abschnitte. Nicht „noch 2 km“, sondern „bis zur nächsten Straßenecke“, „bis zum nächsten Verpflegungsposten“. Großen Brocken aufteilen, das macht ihn handhabbar.

Ich habe 12 Wochen darauf hingearbeitet.

Den hier laufe ich für mich.

#08 - GESCHAFFT.

Und jetzt?

Was du in den nächsten Stunden tust, entscheidet, wie schnell du dich erholst - und wie gut die Erinnerung wird.

+30 Min**Bewegen, nicht zusammensacken**

- 5 - 10 Min locker gehen, Kreislauf braucht das.
- Wasser oder Elektrolyte in kleinen Schlucken.
- Riegel, Banane, ein paar Bissen Brot.
- Atmen. Lass es wirken.

**+2h** Recovery Window**Kohlenhydrate & Eiweiß**

- Warme Mahlzeit: Reis/Kartoffeln + Hühnchen/Fisch.
- Weiter trinken - Wasser, ungesüßte Schorle, Elektrolyte.
- Aminosäuren unterstützen die Regeneration. Wir nutzen EVAA® Sticks von artgerecht.
- Keine Sauna, keine Alkohol-Party - noch nicht.

**Abend & Nacht****Früh ins Bett**

- Schlaf ist die wichtigste Regeneration. Mind. 8 Std.
- Wenn doch noch feiern: in Maßen, Wasser dazwischen.

**Tage 1-3****Komplett raus aus dem Training**

- 1 - 2 Tage Pause. Spaziergehen okay.
- Ab Tag 3 leichtes Schwimmen/Rad - fühl rein.
- Keine Intensität in der ersten Woche.

DAS HERZ DIESER SEITE

Würdige, was du gerade getan hast.

Vor zwölf Wochen war das eine Idee. Heute ist es etwas, das in deinem Lebenslauf steht. Dieses Gefühl - der Stolz, etwas Anstrengendes geschafft zu haben - ist nicht nur ein netter Nebeneffekt. Es ist die Energie, aus der das Nächste entsteht.

Halt es kurz fest, bevor der Alltag wieder läuft.



- 01 Foto am Finisher-Bogen.** Im Ernst - du wirst dich später freuen.
- 02 Familie und Support-Team finden.** Sprecht über das Rennen.
- 03 Notiere abends drei Dinge,** die heute gut waren. Das ist der Anker für die nächste Saison.

WERBUNG

CODE

WAS WIR AM RACE-DAY NUTZEN

TIME2TRI**artgerecht** · Ernährungspartner TIME2TRI

10 % auf alles · artgerecht.com

**Magnesium organisch**

1 - 2 Tage vor dem Race

Krampf-Prophylaxe

**Elektrolyte Plus**

Race-Morning & auf dem Rad

Flüssigkeit + Salze

**Energy CoQ10 Pulver**

30 Min vor dem Start

Energiebereitstellung

**Aminosäuren EVAA® Sticks**

In den ersten 30 Min nach Finish

Muskel-Regeneration

Glückwunsch zu deinem ersten Triathlon.

Wir freuen uns, wenn du uns in der App oder auf Instagram von deinem Race erzählst - Bilder, Stimmung, alles. Beste Motivation für die nächsten Rookies.

@time2tri.me · @triathlonddeutschland · @wtcshamburg

BLACKROLL®

Recovery für die Tage **nach dem Finish.**

BLACKROLL ist Partner der Deutschen Triathlon Union. Faszienrolle, Mobility, Regeneration - genau das Thema für die Tage nach deinem ersten Triathlon. Als DTU-Rookie bekommst du Rabatt auf das komplette Sortiment.

DEIN ROOKIE-VORTEIL

10% auf das
gesamte
BLACKROLL
Sortiment

DTU-PARTNER-CODE

DTU-10

online einlösbar auf **blackroll.com**

BEDINGUNGEN

- ✓ Kein Mindestbestellwert
- ✓ Nicht mit anderen Aktionen, Rabatten oder Codes kombinierbar
- ✓ Versand ausschließlich in Länder, die über den Webshop beliefert werden

Warum hier?

Regeneration ist Teil deines Race-Days - die hier passt zur „nach dem Finish“-Seite.

blackroll.com



SUZUKI
World Triathlon
Championship Finals
HAMBURG 2027
presented by HAMBURG WASSER



See you in Hamburg 2027

8. – 12. September 2027

SAVE THE DATE



25
JAHRE
2002 – 2027

TRIATHLON
HAMBURG

Sicher dir deinen Startplatz
ab September 2026

@wtcshamburg @triathlonhamburg

Kurzdistanz:

1,5km Swim ■ 40km Bike ■ 10km Run

Sprintdistanz:

0,5km Swim ■ 20km Bike ■ 5km Run





TriathlonD-Events

Jetzt anmelden!

Mehr Infos unter www.triathlond-events.de



09. August 2026



DATAGROUP



Triathlon Nürnberg

13. Juni 2027



**VR Bank Heilbronn
Schwäbisch Hall eG**



Triathlon Heilbronn

powered by

18. Juli 2027

MEY
GENERALBAU



Triathlon Tübingen

SA **11.07** 2026

● #09 · BIS BALD

Wir sehen uns im **Ziel.**

Der Plan steht. Das Material auch. Was jetzt noch fehlt, ist der Tag selbst - und der kommt von ganz allein. Geh raus, mach dich startklar, lass dich tragen. Wir freuen uns auf dich.

IN DER APP TEILEN

**TIME2TRI Athlete
App**

Race-Tagebuch · Fotos · dein Finish

INSTAGRAM

@time2tri.me
@triathlonddeutschland
@wtcs-hamburg

Erzähl uns von deinem Race

HASHTAG

#RookieProjekt2026

Wir reposten die schönsten