



Projekt Nr.

210

Hochtaunusschule
Berufliche Schulen des
Hochtaunuskreises
in Oberursel (Taunus)



Projekttitle	Einstieg in den Triathlon; Kennenlernen der Sportart Triathlon	
verantwortliche Lehrkraft	Hr. Hertlein, Hr. Landsiedel	hertlein.norman@hochtaunusschule.de landsiedel.chris@hochtaunusschule.de
Weitere Verantwortliche	-	

Kurzbeschreibung des Projekts	<p>Ironman Hawaii 2018, auf der kleinen Insel im Pazifik wird der Darmstädter Patrick Lange nach 2017 erneut Weltmeister. Lange brauchte für die 3,86km Schwimmen, 180km Radfahren und 42,2km Laufen 7:52:39 Stunden und stellte damit einen neuen Streckenrekord auf. Lange ist damit der sechste Deutsche, der auf Hawaii</p>					
	<p>Gemeinsam wollen wir diese Sportart näher kennen lernen und uns während der Projekttag alle Disziplinen widmen. Dabei kommt es nicht nur darauf an, in den einzelnen Disziplinen schnell zu sein, sondern auch der Wechsel vom Schwimmen zum Radfahren und vom Radfahren zum Laufen will geübt sein. Weiterhin spielt eine ausgewogene Ernährung während des Wettkampfes eine wichtige Rolle. Wie wird die Energie vom Körper bereitgestellt und was müssen bspw. Veganer beachten?</p> <p>Das Projekt ist ausdrücklich für jeden geeignet, der Lust auf Sport im Freien hat. Ihr braucht lediglich ein alltägliches Fahrrad. Damenräder oder ähnliches sind dabei überhaupt kein Problem. Da wir Feldwege befahren, müssen die Rennräder jedoch leider zu Hause bleiben.</p>					
Schwerpunkt (ankreuzen)	Beruflich	Sportlich	Kulturell	Allgemeinbildend	Interkulturell Ausland ↔ Deutschland	Sonstiges:
		X				



<http://www.spiegel.de/sport/sonst/ironman-auf-hawaii-triathlet-patrick-lange-gewinnt-mit-fabelrekord-a-1233131.html>

maximale Schüleranzahl	20 – 25	Mindestalter Schüler	
voraussichtliche Kosten pro Schüler	Ggf. Schwimmbad Eintritt ~5€	Zustimmung der Eltern erforderlich	ja
nötige Vorkenntnisse ⇒ Schulform	Keine	nötige Schülerausrüstung	Funktionierendes Fahrrad, Badehose, Schwimmbrille, Helm