



Als Erstes wird immer geschwommen. Die Strecke ist weniger lang als die Rad- und Laufstrecke



In der Wechselzone tauscht man Badeanzug gegen Radlerhose. Dann erst darf man losfahren



Sport mal drei

Ein Sport war nicht genug: Magdalena (10) fing mit Mountainbiken an und wollte bald mehr. Nun startet sie bei Kinder-Triathlons. Da wird geschwommen, Rad gefahren und gelaufen. Warum ihr das so gefällt.

JOHANNA WOHLFAHRT

Magdalena Lauchard ist 10 und schon länger eine Sportskanone.

Vor vier Jahren begann sie mit Mountainbiken. Ein Jahr später hat sie das Triathlon-Fieber gepackt. „Sport macht nicht nur Spaß, sondern ist vor allem gesund“, erklärt die Kärntnerin, warum sie in ihrer Freizeit gern strampelt, schwimmt und läuft. Fast überall in Österreich gibt es bereits eigene Kinder-Triathlons. Magdalena startete kürzlich beim „Cross Kids Cup“. Bei diesem Triathlon sind folgende Regeln zu beachten:

Machst du Sport? Ja, dreifach! Magdalena hat die Faszination des Triathlons entdeckt



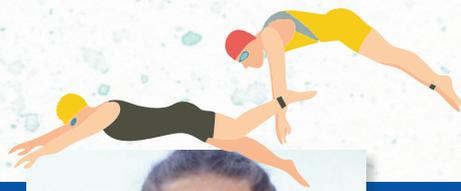
8

Sport

Trinergy by KIWAN



Laufen findet Magdalena cool. Einen Kilometer schnell zu rennen, ist für die 10-Jährige kein Problem



Zum Schluss gibt's natürlich eine Urkunde samt Medaille. Mehr wert als das ist für Magdalena aber der Spaß am Sport

SCHWIMMEN

„In meiner Altersklasse starten alle, die 2008 oder 2009 geboren wurden. Da muss man 100 Meter auf Zeit schwimmen. Dabei darf man keine Hilfsmittel wie Flossen oder so verwenden. Erlaubt sind nur Badehaube und Schwimmbrille.“

RADFAHREN

„Wir fahren die 2000-Meter-Distanz. Für das Rennen wird extra ein Gelände als Rennstrecke abgesperrt. Beim ‚Cross Kids Cup‘ darf man nur mit Mountainbikes fahren. Und natürlich müssen alle Teilnehmer beim Rennen einen Radhelm tragen.“

LAUFEN

„Am Ende kommt das Laufen. Wir legten eine Strecke von einem Kilometer zurück. Die Regeln lauten: Oberbekleidung und Schuhe tragen. Und natürlich darf sich kein Kind dabei von einem Großen begleiten lassen.“



TRIATHLON EXTREM

Der wohl bekannteste Triathlon-Bewerb ist der „Ironman“ (sprich: aionmān, das ist Englisch und heißt eiserner Mann). Dabei muss man 3,86 Kilometer schwimmen, 180,2 Kilometer Rad fahren und 42,195 Kilometer laufen. Bei Olympischen Spielen sind die Strecken kürzer: 1500 Meter schwimmen, 40 Kilometer am Rad und 10 Kilometer laufen.



Fotolia (4), KK (1), Lauchard/KK(4)

STAR GEFLÜSTER

BERÜHMTE BRAUTJUNGFER

Was macht man, wenn man viel Trubel um seine Hochzeit will? Abigail Anderson weiß auf diese Frage eine Antwort. Man lädt einfach Taylor Swift auf die Hochzeit ein! Praktisch, so eine berühmte beste Freundin ...



DIE TRAUERIGE WAHRHEIT

Obwohl Vanessa Hudgens und Zac Efron in „High School Musical“ das absolute Traumpaar abgaben, haben die beiden den Kontakt mittlerweile komplett abgebrochen. Trotz der fünf Jahre langen Beziehung wollen die beiden jetzt nichts mehr voneinander wissen. Schade!



KARRIERE IN SICHT

Vor einem Jahr verzauberte Grace VanderWaal bei „America's Got Talent“ die Jury mit ihrer Stimme. Dieser Erfolg ist dem Nachwuchstalents aber nicht genug. Ihr neuestes Lied „Sick of Being Told“ erstaunt die Welt aufs Neue.

