

Förderschule mit dem Förderschwerpunkt Körperliche und motorische Entwicklung

Anke Hellhake-Christ
LVR-Paul-Klee-Schule
Fachkonferenz Sport

TRIATHLON mit der Karl-Tietenberg-Schule und der Paul-Klee-Schule

„Das macht richtig Spaß und ich bin total kaputt.“ Darüber waren sich alle Teammitglieder der Karl-Tietenberg-Schule und der Paul-Klee-Schule einig. Schwimmen, Radfahren und Laufen sind die sportlichen Inhalte beim Triathlon. Und dazwischen gibt es keine Pausen. Zum Einstieg in die Veranstaltung für drei Tage hat uns Trainer Robin einen Film vom Iron-Man auf Hawaii gezeigt. Dort findet der berühmteste Wettkampf, eine Weltmeisterschaft, dieser Sportart statt. 3,86 Kilometer Schwimmen, 180,2 km Radfahren und einen Marathonlauf über 42,192 Kilometer zum Schluss. Sehr beeindruckend.

Wir durften anschließend in der Turnhalle tolle Spiele zum schnelleren Laufen kennenlernen. Besonders gut hat allen das Fahren auf den Fahrradergometern gefallen – dann brauchte man nicht nach draußen und alle Teilnehmer konnten mitmachen.



Enes und Nick



Nico



Florian



Yalin

Könnt ihr euch vorstellen, wie wir geschwommen sind? Angestrengt haben wir uns über die Langbank gezogen!

Schwimmen:



Yan

Das war wirklich sehr anstrengend.

Am letzten Tag sollte unser Wettkampftag sein. 5 Minuten Schwimmen, 6 Minuten Radfahren und 15 Minuten (1,5 Kilometer) Laufen. Robin hat uns Mut und wir uns startklar gemacht. Auf die Plätze, fertig, los! Alle haben ihr Bestes gegeben und im Team haben wir uns angefeuert! Robin hat mich immer wieder ermutigt weiter zu machen.



Alle Schüler der Karl-Tietenberg-Schule haben uns empfangen und uns beglückwünscht! Toll. Im Ziel gab es für jeden eine Blumenkette. Wir haben uns so sehr gefreut, alles geschafft zu haben, und sind sehr stolz. Robin hat Yalin, Sebastian, Florian, Nico, Nick, Enes und Yan mit einer tollen Siegerehrung eine Urkunde überreicht.





Schüler*innen der Karl-Tietenberg-Schule, Robin

und wir!

