

## TRI -Aktive

### Ein sportliches Projekt der Karl-Tietenberg-Schule und der Paul-Klee-Schule

An insgesamt drei Tagen lernten Schüler\*innen der Karl-Tietenberg-Schule (KTS) und der Paul-Klee-Schule in einem Workshop die Disziplinen eines Triathlons kennen.

Die Gruppen hatten vorher noch keinen großen Kontakt miteinander. Davon merkte man jedoch nach kurzer Zeit nichts mehr und die Schülerschaft der beiden Schulen harmonisierten wunderbar zusammen.

Von der KTS nahmen Schüler\*innen aus den Klassen 5 und 6 teil.

Zum Einstieg in die Veranstaltung zeigte uns Trainer Robin einen Film vom Iron-Man auf Hawaii. Dort findet der berühmteste und größte Wettkampf dieser Sportart statt. 3,86 Kilometer Schwimmen, 180,2 km Radfahren und einen Marathonlauf über 42,192 Kilometer zum Schluss. Sehr beeindruckend.



Anschließend hieß es dann in der Turnhalle selbst aktiv zu werden und die Sportarten auszuprobieren. Zum Warm-Up gab es Spiele zum Laufen.

Besonders gut hat allen das Fahren auf den Fahrradergometern gefallen – dann brauchte man nicht nach draußen und alle Teilnehmer konnten mitmachen.

Und könnt ihr euch vorstellen, wie wir geschwommen sind?

Angestrengt haben wir uns über die Langbank gezogen!



„Das macht richtig Spaß und ich bin total kaputt.“ Darüber waren sich alle Teammitglieder der Karl-Tietenberg-Schule und der Paul-Klee-Schule einig.



Am letzten Tag stand dann noch der Abschluss-Wettkampf an. Hier hieß es nochmals alle Kräfte mobilisieren, um 5 Minuten Schwimmen, 6 Minuten Radfahren und 15 Minuten (1,5 Kilometer) Laufen "durchzustehen". Nach den motivierenden Worten von Robin, hieß es: Auf die Plätze, fertig, los!

Jeder gab sein Bestes und wurde angefeuert!

Am Ende wartete dann noch eine Überraschung: Alle Schüler\*innen der Karl-Tietenberg-Schule empfingen uns mit tosendem Applaus und einer Blumenkette. Wirklich toll.

Am Ende konnten alle mit einem stolzen Lächeln die Siegerurkunde in Empfang nehmen und glücklich nach Hause fahren.

