

Freiwassertraining Triathlon: Temperatur, Neo-Regeln & Kälte-Check

Kurz-Handout für Training und Wettkampfvorbereitung. Grundlage: DTU-Sportordnung 2026, §§ 20–21. Bei offiziellen Wettkämpfen entscheidet das Wettkampfgericht vor Ort.

1) Grundregeln: Wann darf geschwommen werden?

Situation	Regel / Empfehlung
Wassertemperatur unter 14,0 °C	Schwimmen darf nicht durchgeführt werden.
Lufttemperatur $\leq 5,0$ °C	Schwimmen darf nicht durchgeführt werden.
Wasser $\leq 22,0$ °C und Luft $\leq 15,0$ °C	DTU-Korrekturtabelle anwenden: kalte Luft senkt den anzusetzenden Temperaturwert.
Messung	1 Stunde vor dem Start entlang der Strecke in 60 cm Tiefe; niedrigster Wert zählt.

2) Neo-Pflicht, Neo erlaubt, Neo-Verbot nach Distanz

Altersklassen bis AK 55–59. Ab AK 60–64 bei allen Distanzen: 14,0–15,9 °C Pflicht, 16,0–24,5 °C erlaubt, ab 24,6 °C verboten.

Distanz	Schwimmen	Pflicht	Erlaubt	Verbot
Sprint	0,5–0,75 km	14,0–15,9 °C	16,0–21,9 °C	$\geq 22,0$ °C
Olympisch / Kurz	1,5 km	14,0–15,9 °C	16,0–21,9 °C	$\geq 22,0$ °C
Mitteldistanz	1,9–2,9 km	14,0–15,9 °C	16,0–24,5 °C	$\geq 24,6$ °C
Langdistanz	3,0–4,0 km	14,0–15,9 °C	16,0–24,5 °C	$\geq 24,6$ °C

Elite: Bis 1500 m Neo-Verbot ab 20,0 °C; ab 1501 m ab 22,0 °C.

3) Kälte-Check fürs Freiwassertraining

- Vorher: Wetter, Wind, Lufttemperatur und Ausstiegsmöglichkeiten prüfen. Nie allein schwimmen; Boje nutzen.
- Ausrüstung: passender Neo, helle Badekappe, ggf. Neoprenhaube, Neoprensocken/-handschuhe im Training, warme Kleidung griffbereit.
- Warm starten: umgezogen ankommen, nicht lange nass im Wind stehen, kurze Mobilisation an Land.
- Langsam rein: Gesicht und Nacken an Wasser gewöhnen, Atmung beruhigen, dann losschwimmen.
- Training kurz halten: bei Kälte lieber Technik, Orientierung und kurze Abschnitte statt langer Dauereinheit.
- Warnzeichen: Zittern, Taubheit, Koordinationsprobleme, Verwirrtheit, Panikgefühl, ungewöhnliche Müdigkeit → sofort raus.

4) Ernährung & Trinken vor und nach kaltem Freiwasser

- 2–3 Std. vorher: gut verträgliche, kohlenhydratbetonte Mahlzeit, z. B. Porridge/Reisbrei, Banane, Toast/Reiswaffeln, etwas Protein.
- 30–60 Min. vorher: kleiner Snack, wenn nötig: Banane, Riegel, Dattel, Reiswaffel mit Honig/Marmelade.
- Vorher trinken: nicht übertreiben; warmes Getränk kann helfen. Keine Experimente direkt vor dem Training.
- Nachher sofort: abtrocknen, warme Kleidung, Mütze, warmes Getränk.
- Innerhalb 30–60 Min.: Kohlenhydrate + Protein, z. B. Joghurt/Skyr-Alternative mit Obst, Smoothie, Kartoffeln/Reis + Ei/Tofu, Suppe mit Brot.
- Bei starkem Frieren: erst aufwärmen, dann duschen; sehr heiße Dusche direkt nach starker Auskühlung vermeiden.

Merksatz: Kälte kostet Energie und Konzentration. Sicherheit vor Planerfüllung.

Quelle: Deutsche Triathlon Union, Sportordnung 2026, §§ 20–21 und § 9 Distanzen. Stand: Mai 2026.