

## Impressionen



## Interesse geweckt?

Weitere Informationen über den Quadrathlon-sport, wie z.B. Wettkampftermine, News oder wie trainiere ich für meinen ersten Quadrathlon, gibt es bei:

**Quadrathlon Allianz Deutschland e.V.**

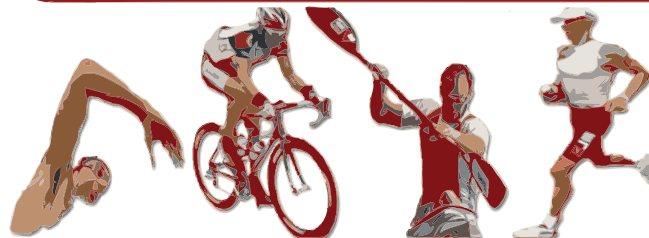


[kontakt@quadrathlon.org](mailto:kontakt@quadrathlon.org)  
[www.quadrathlon.org](http://www.quadrathlon.org)

oder bei:

**Quadrathlon4YOU.com**

**Quadrathlon4YOU.com**



The Network for Quadrathlon, Canoe-Triathlon and Multisport

[info@quadrathlon4you.com](mailto:info@quadrathlon4you.com)  
[www.quadrathlon4you.com](http://www.quadrathlon4you.com)

# Quadrathlon



schwimmen



radfahren



paddeln



laufen

## Was ist Quadrathlon?

Quadrathlon ist ein Ausdauersport mit den Disziplinen Schwimmen, Radfahren, Kajakfahren und Laufen. Die Reihenfolge der Einzeldisziplinen ist hierbei nicht zwingend festgeschrieben. Entsprechend der Fair-Balance bezüglich der Belastungen durch die einzelnen Disziplinen zueinander ist die Reihenfolge Schwimmen - Rad - Kajak - Laufen zu empfehlen. Jedoch gibt es auch regionale Besonderheiten, die nach dem Schwimmen das Paddeln und dann erst das Radfahren erfordern. Manchmal wird die Sportart auch als Quadriathlon bezeichnet.

## Distanzen

Sprint-Distanz

0,75 km S - 20 km R - 4 km K - 5 km L

Mittel-Distanz

1,5 km S - 40 km R - 8 km K - 10 km L

Lang-Distanz

4 km S - 90 km R - 20 km K - 21 km L

## Historisches

1987 initiierte der Italiener Sergio Ferrero auf Ibiza den ersten bekannten Quadrathlon. Er lief unter der Bezeichnung „Diamond Man“ als Langdistanz Quadrathlon.

## Quadrathlon? Ach so: Triathlon mit einer weiteren Disziplin.

Nein! Sowenig Triathlon ein abgespeckter Quadrathlon ist, sowenig ist Quadrathlon eine Art Triathlon plus Kajakfahren, für Leute denen Triathlon „zu wenig“ ist.

Der Ansatz lautet zunächst ganz nüchtern: Quadrathlon ist eine eigenständige Ausdauersportart, die aus mehreren Einzeldisziplinen besteht, die ohne Unterbrechung zu absolvieren sind.

Gleichwohl viele Quadrathleten zuvor (oder zudem) auch Triathlon betrieben, ist ein guter Triathlet nicht gleich ein guter Quadrathlet, sobald er ein paar Paddeltrainingseinheiten in sein Training einbaut: Jeder Triathlet, der einmal in einem Abfahrtsboot oder gar einem Rennkajak gesessen hat weiß, dass man hier nicht einfach einsteigt und sich der Rest quasi selbst ergibt. Genauso ist nicht jeder gute Paddler, auch wenn er die anderen 3 Sportarten als Rahmentraining betreibt, ein guter Quadrathlet.



## Symmetrie

Quadrathlon hat die Sportart prägende symmetrische Disziplinenverteilung:

2x Wasser zu 2x Land  
2x Oberkörper zu 2x Unterkörper  
2x Geräte-Disziplin zu 2x "nackte" Disziplin

## Vorraussetzungen

Eine gute Ausdauer, Kraft und Technik sind erforderlich, um einen Wettkampf auf internationalem Niveau erfolgreich zu gestalten. Sie sind allerdings nicht zwingende Voraussetzung zum Bestehen eines Quadrathlons. Der Weg ist das Ziel und so sind auch Anfänger bei moderater Intensität in der Lage, den Quadrathlon-Sport mit Freude zu betreiben.

Die Quadrathlonszene ist noch recht klein und überschaubar, es gibt vom Spitzensportler, über den Hobbysportler bis hin zum Altersklassenathlet mit über 60 alles. Also wenn ein Wettkampf als DM oder gar als WM ausgeschrieben ist, sich davon nicht abschrecken lassen, einfach mitmachen.

## Verwandte Sportarten

Als sehr verwandte Sportart neben dem "reinen" Triathlon, gibt es den Kanu-Triathlon, wo gelaufen, Rad gefahren und gepaddelt wird. Hier fühlen sich oftmals Kanuten wohler, da sie nicht schwimmen müssen. Auch gibt es den Hydrathlon, der sich aus Schwimmen, Laufen und Kajak zusammensetzt.