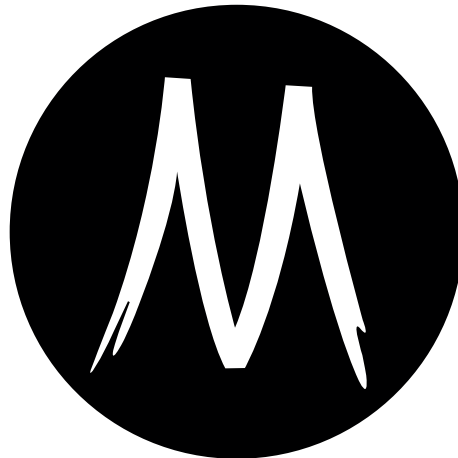


Wettkampfbesprechung Triathlon St. Marien-Schulen

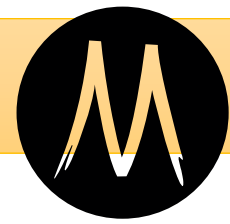




- 7:45-8:15 Uhr: Ausgabe der Startunterlagen und Transponder
- 8:00-8:45 Uhr: Check In Rad in Wechselzone 1
Wechselzone 2 geöffnet (zur Besichtigung)
- 8:45 Uhr: gemeinsames Warm-up
- 9:00 Uhr: Start der ersten Startgruppe
—> dann im 10-Minuten-Takt
- 5 Minuten vor deiner Startzeit beim Becken sein!!**
- Ca 12:30 Uhr: Siegerehrung

Übersicht - Wo finde ich was?

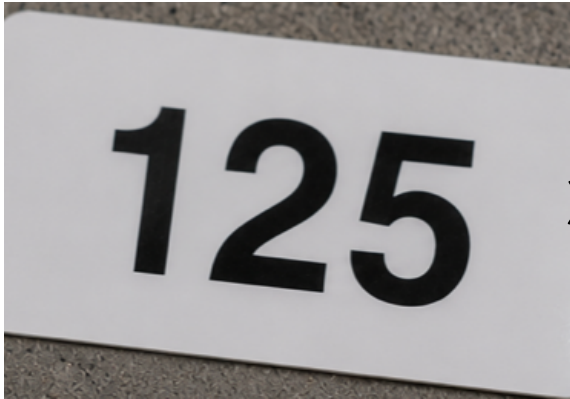




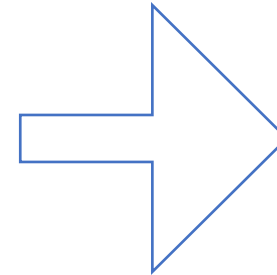
Startunterlagen



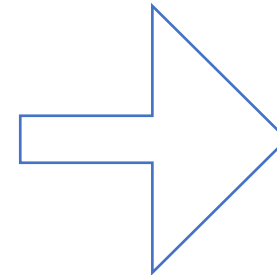
Startnummer + Transponder



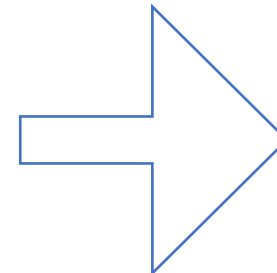
x2



Rad: vorne
Helm: seitlich



Rad: hinten tragen
Laufen: vorne tragen



Knöchel
linker Fuß



Vor dem Check In



Rad und Helm mit Startnummer versehen!



Transponder an **linken** Knöchel mit Chip nach **außen!!!**
Bei Staffeln: Schwimmerin legt den Transponder an!

Rad eigenständig kontrollieren



Beispielbild: Zulässig sind Reifen mit einer Breite von mindestens 1,5 Zoll (3,81 cm).



Folgende Einschränkungen für die Räder bestehen und werden beim Rad Check-In durch die Kampfrichtenden überprüft:

- Die Reifenbreite beträgt mindestens **1,5 Zoll oder 3,81cm** (auf einwandfreies Profil achten).
- Hörnchen am Lenker müssen entfernt und offene Lenkerenden verschlossen werden.
- Rennradlenker sowie Triathlonlenker sind im Schulbereich verboten!
- Ebenso sind **keine Klickpedale** sowie E-Bikes erlaubt!
- Das Rad muss sich in technisch einwandfreiem Zustand (v.a. Bremsanlage) befinden.
- **Es besteht Helmpflicht!!!**

Beim Rad-Check In



Beispielbild: Zulässig sind Reifen mit einer Breite von mindestens 1,5 Zoll (3,81 cm).

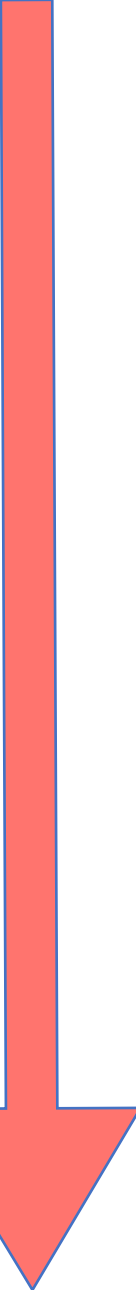


- Kontrolle Rad und Helm durch Kampfrichter
- Startnummer muss getragen werden



- Schuhe (ggf. Socken), Helm und Startnummer am Rad ablegen
- Position des Rades merken
- Staffeln: Radfahrerin kann **die Startnummer** bereits anziehen

ABLAUF



Schwimmen

- Start in Wellen gemäß Startliste
- Transponder am linken Knöchel tragen!!!
- 200 m = 4 Bahnen, Schwimmlage frei wählbar
- Erlaubt sind Badeanzug, Triathlonanzug, Wettkampfanzug, Triathlonhose.

Wechselzone 1

- Schuhe anziehen, Startnummer anlegen, Helm aufsetzen
- **Helm vor der Aufnahme des Fahrrads schließen!!!!**
- Rad aufnehmen
- Bis zur Aufstiegslinie **schieben!**

Staffeln: Übergabe Transponder
—> Start Radfahrerin

Radfahren

- Zeitmessmatte **fünfmal** überqueren (Plakat: hier 5 mal vorbei) —> Runden selbstständig zählen
- anschließend Richtung Wechselzone 2 abbiegen
- Vorsicht in den Kurven!

Wechselzone 2

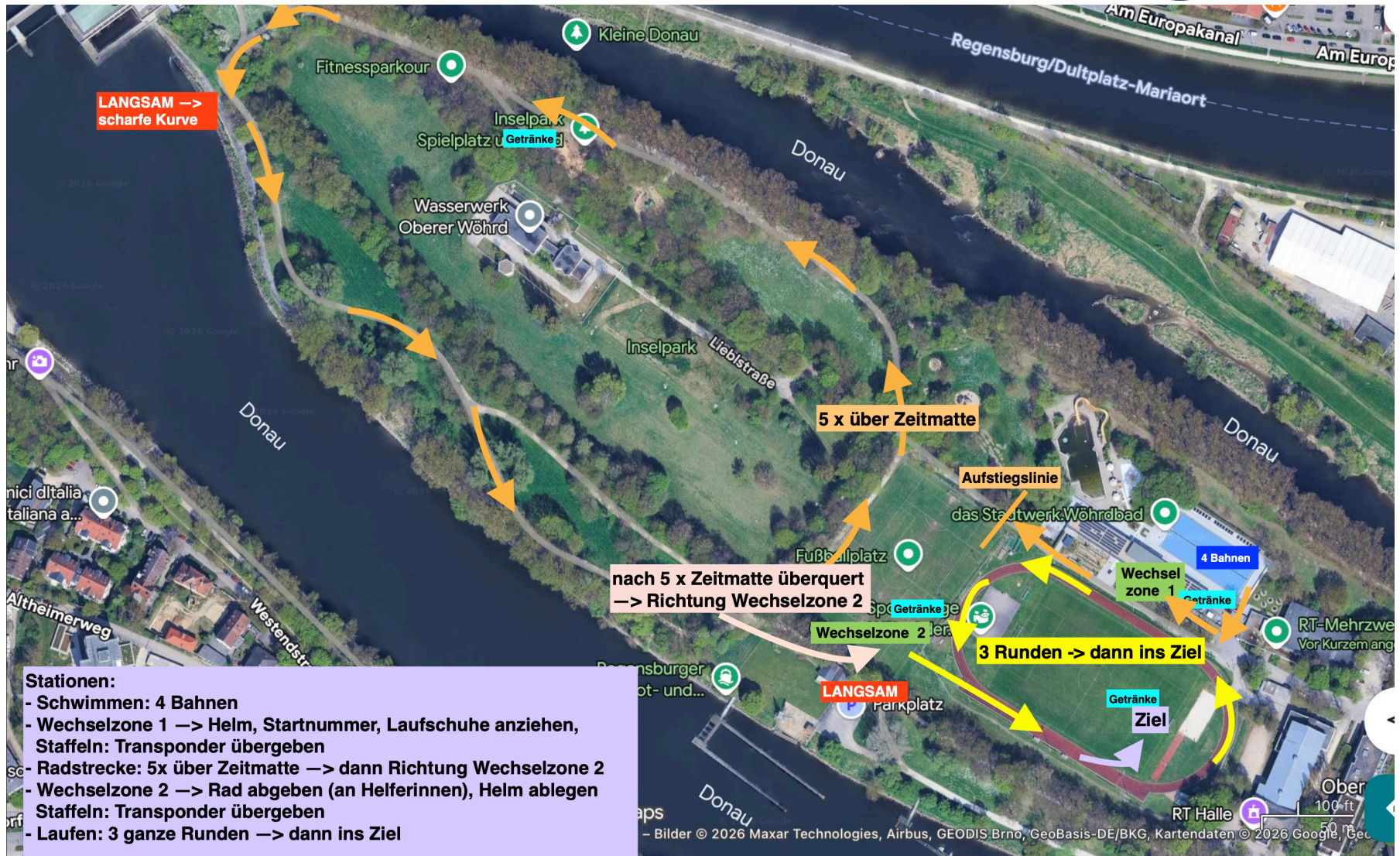
- Rad abgeben (an Helferinnen)
- Helm ablegen
- anschließend auf die Laufstrecke

Staffeln: Übergabe Transponder
—> Start Läuferin

Laufen

- 3 vollständige Runden laufen —> anschließend ins Ziel

Übersicht Strecke





- Es sind keine Kopfhörer erlaubt!
- Allgemein gilt Fair Play!
- Fahrradhelm mit deinem Namen beschriften!
- Luft im Fahrradreifen und Sitzposition kontrollieren!
- Kleinen Gang einlegen, bevor das Rad in die Wechselzone gebracht wird!
- Startnummernband - alternativ Gummiband- mitbringen!
- Bei heißen Temperaturen ggf. an Laufcap und Sonnencreme denken!
- Vor deinem Start genug trinken und essen!
- Höre stets auf deinen Körper!

Viel Spaß und viel Erfolg!

