

BADEZENTRUM SINDEFINGEN

Kreissparkassen-Jedermann-
und Staffel-Triathlon

**Athleteninfos zum
Kreissparkassen
Jedermann-Triathlon
und
Staffeltriathlon**

Allgemein:

1. Abholung der Startunterlagen
Samstag, den 08.09.2018 von 9:30 – 13:00 Uhr bei Stahl Sport Shop
Sonntag, den 09.09.2017 ab 8:00 Uhr im Freibad an der Wechselzone (WZ)
Schwimmen/Rad (S/R)
 2. Aus Gründen des Umweltschutzes werden keine Plastiktüten ausgegeben.
Bitte deshalb folgende Tüten/Beutel selber mitbringen:
1x Wechselzone Schwimmen/Rad
1x Wechselzone (WZ) Rad/Laufen (R/L)
 3. Die Einzelstarter tragen den Transponder (ist im Starterpaket), den gesamten WK, auch beim Schwimmen, am Fußgelenk.
Die Startnummer wird beim Radfahren hinten und beim Laufen vorne getragen
TIPP: Die Startnummer an einem Startnummernband befestigen, dann könnt ihr das Band nach dem Schwimmen anziehen und nach dem Radfahren einfach nach vorne drehen. Zusätzlich bekommt ihr am Wettkampftag eine Oberarmbeschriftung an der Startnummernausgabe.
 4. Die WZ Schwimmen/Rad und Rad/Laufen sind ca. 800m entfernt.
 5. Bitte plant genügend Zeit ein, da ihr eure Wechselbekleidung selber deponieren müsst.
 6. Während des Wettkampfes (WK) müsst ihr eure Wechselbekleidung wieder in die Tüten/Beutel packen und nach dem Wettkampf „zeitnah“ wieder abholen.
 7. **CheckIn in die Wechselzone 2 - Rad/Laufen für alle Startgruppen ab 8:30 Uhr möglich!**
 8. **Checkin in die Wechselzone 1 - Schwimmen/Rad ist wie folgt möglich:**
Startgruppen 1, 2 und 3 ab 8:30 Uhr
Startgruppe 4 kann einchecken wenn Startgruppe 1 komplett aus der Wechselzone ist.
Startgruppe 5 wenn Startgruppe 2 aus der Wechselzone ist.
Startgruppe 6 wenn Startgruppe 3 aus der Wechselzone ist.
Startgruppe 7 wenn Startgruppe 4 aus der Wechselzone ist.
Startgruppe Staffel 1 wenn Startgruppe 5 aus der Wechselzone ist.
Startgruppe Staffel 2 wenn Startgruppe 6 aus der Wechselzone ist.
Startgruppe Kids 1 und 2 wenn Startgruppe 7 aus der Wechselzone ist.
- Am Rad muss der Aufkleber mit Startnummer, am Oberrohr linke Seite, befestigt sein.
 - **Am Rad darf außer den „eingeklickten“ Radschuhen nichts deponiert werden!**
Radbrille und Radhelm müssen in der WZ S/R deponiert werden und dort angezogen werden. Der Radhelm muss vor dem Aufsteigen aufs Rad geschlossen sein.
 - Zum Umziehen nach dem Schwimmen steht ein Umkleidezelt zur Verfügung. Wer sich nach dem Schwimmen nur eine Oberbekleidung anzieht kann dies direkt am Wechselplatz vornehmen.
 - Radabholung nach dem WK in der WZ Rad/Lauf nur mit Startnummer möglich.
 - **Bitte holt Eure Räder spätestens 45 min. nach Beendigung eures WK ab!**

- **Wegwerfen von Müll (Geverpackungen, Radflaschen, Müsliriegelverpackung usw.) führt zur sofortigen Disqualifikation!**

Staffeln:

1. Bei den Staffeln entfällt Punkt 2 bis Punkt 11.
2. **Wettkampfbesprechung für ALLE Staffelteilnehmer um 12:20 Uhr am 50m Sportbecken im Freibad an der Naturtribüne.**
3. **Der Transponder ist der Staffelstab und muss übergeben werden.**
Der Transponder muss immer am Fußgelenk sein (egal ob links oder rechts).
4. Die Staffeln bekommen zwei gleiche Startnummern der Schwimmer wird mit Oberarmbeschriftung gekennzeichnet, der Radfahrer trägt die Startnummer auf dem Rücken, der Läufer vorne.

Schwimmen:

1. 500m = 10 Bahnen
2. 6-7 Triathleten sind auf einer Bahn.
Ihr dürft nur auf der jeweils zugewiesenen Bahn starten.
3. Geschwommen wird im Rechtsverkehr
4. Sprecht euch bitte vor dem Start innerhalb eurer Bahn ab wer der/die schnellste Schwimmer/-in ist und reiht euch dementsprechend ein.
5. Der Start erfolgt vom Wasser aus. Alle Athleten müssen im Wasser sein.
6. Selber Bahnen mitzählen! Es wird nur kontrolliert, aber nicht angezeigt!
7. Das tragen einer Badekappe ist keine Pflicht.
8. Schwimmhilfen und Neopren sind nicht erlaubt.
9. Schwimmanzüge sind erlaubt, allerdings müssen Schulter, bzw. Oberarme wegen der Oberarmbeschriftung textiltfrei sein.

Radfahren:

1. 17km Strecke. Es sind 2 Runden zu fahren.
Bitte schaut euch auf der Internetseite die Radstrecke an!
2. Keine offenen Rohre an Lenker und Aufsätzen.
3. Radfahren ohne Radhelm ist nicht erlaubt.
4. Der Helm (Radhelm mit 3-Punkt-Befestigung) darf nicht beschädigt sein.
5. Beim Einchecken wird der Helm mit geschlossenem Kinnriemen getragen. Der Kamprichter prüft, ob der Helm korrekt sitzt (nicht zu locker...), dann wird der Helm abgenommen und auf Beschädigungen (Risse) kontrolliert.
6. Der Helm muss beim Aufsteigen aufs Rad geschlossen sein und darf erst wieder nach dem Abstellen des Rades geöffnet werden
7. Die Radstrecke ist komplett asphaltiert, teilweise ist der Belag aber schlecht. Bitte fahrt mit Köpfchen. Es ist ein Jedermanntriathlon keine Weltmeisterschaft!
8. Die Radstrecke ist anspruchsvoll und hat zum Teil scharfe Kurven und gefährliche Abfahrten.
9. Startnummer muss angelegt werden und muss beim Radfahren auf dem Rücken sein. Tipp: STARTNUMMERNBAND!
10. In der Wechselzone darf das Rad nur geschoben werden, es ist durch Balken/Strich auf dem Boden markiert, wo aufgestiegen werden darf und wo abgestiegen werden muss.

11. **Es gilt unbedingt das Rechtsfahrgebot, mit Gegenverkehr ist zu rechnen.**
12. An einem Streckenpunkt kreuzt sich der Gegenverkehr. Den Helferanweisungen ist strikt Folge zu leisten. Windschattenfahren ist verboten und wird kontrolliert.
13. Benutzung von MP3-Playern o.ä. ist verboten
14. Es gibt keine Verpflegungsstelle, das Annehmen fremder Hilfe bei Defekt ist nicht erlaubt.

Laufen:

1. Startnummer muss vorn getragen werden
2. Benutzung von MP3-Playern o.ä. ist verboten
3. 1x Verpflegungsstelle
4. Begleitung ist nicht erlaubt