

**Liebe TriathletInnen der Sprintdistanz,
(gilt für HM, HM-Feuerwehr, Offene Klasse, Junioren und Jugend A)**



wenn Ihr diese Teilnehmerinformation in den Händen haltet habt Ihr die erste Hürde bereits überwunden – Ihr habt Eure Startunterlagen abgeholt.

Diese Teilnehmerinformation ersetzt die Wettkampfbesprechung! Deshalb bitte sorgfältig lesen! Sie soll Euch alle Fragen rund um den Wettkampf beantworten und auf die Besonderheiten auf der Strecke hinweisen.

Die hier genannten Regeln dienen nicht zuletzt Eurer Sicherheit und sollen dafür sorgen, dass Ihr alle einen super Tag hier in Griesheim erlebt! Solltet Ihr trotzdem noch offene Fragen haben, scheut Euch nicht, sprecht uns an oder kommt zum Infopoint bei der Startnummernaussgabe.

Wir werden im Folgenden versuchen Euch chronologisch entlang des Wettkampfs zu leiten.

- Sofern Ihr Eure Startnummer noch nicht auf dem Arm markiert habt, meldet Euch bei den freundlichen Helfern mit Edding bei der Startnummernaussgabe.
- Als nächstes folgt der Check-In zur Wechselzone. Dieser befindet sich direkt neben der Startnummernaussgabe.
- **HIER GELTEN DIE CHECK-IN ZEITEN**
- Innerhalb der Wechselzone gibt es zwei Bereiche „Rad“ und „Kleidung“. Ihr stellt zunächst Euer Rad mit Helm in der Zone „Rad“ ab. Hier muß sich der Helm befinden und evtl. Eure eingeklickten Radschuhe, sowie in der Halterung die Flasche. Keine losen Gegenstände! Dann geht Ihr zur Wechselzone „Kleidung“ und deponiert alles was nicht ans Rad gehört: Startnummer, Brille, Kleidung, Schuhe (falls Ihr sie nicht am Rad eingeklickt habt) und Laufschuhe.
- Danach geht Ihr, der Beschilderung nach, zum Hallenbad.
- Ihr habt die Möglichkeit Euch im kleinen Becken einzuschwimmen. Aber findet Euch bitte spätestens 10 Minuten vor Eurem Start im Vorstartbereich ein, wir machen noch ein kurzes Briefing.
- Der Transponder ist am Fuß zu tragen und soll beim Schwimmstart schon befestigt sein. Achtet bitte darauf, dass ihr mit dem Transponder außerhalb Eures Wettkampfes **nicht in die Nähe der Zeitmessmatten** kommt. (z.B. am Hinterausgang des Schwimmbads)

Generell ist den Anweisungen der Kampfrichter und Helfer Folge zu leisten.

Schwimmen

- Ihr findet bei Eurer Startnummer eine zugewiesene Bahn. Meldet Euch beim Helfer und sucht Euch die Farbe Eurer Badekappe aus. Nennt diese dem Helfer, damit er dies auf seinem Zettel vermerken kann.
- Geschwommen werden 500 m – 20 **Bahnen**.
- Gestartet wird im Wasser als Wasserstart.
- Sprecht Euch auf Euren Bahnen ab, das hilft Sortieren und vermeidet unnötige Rangeleien.
- Nach dem Schwimmausstieg geht es direkt hinten aus dem Hallenbad raus über eine Rampe zum Weg in die Wechselzone.

Wechsel 1

- Zunächst kommt Ihr in die Wechselzone Kleidung. Hier deponiert Ihr Eure Schwimmsachen und zieht alles fürs Rad an incl. Startnummer. Weiter geht es zum Rad. Hier muß sich der

Helm befinden und evtl. Eure eingeklickten Radschuhe, sofern Ihr sie nicht schon in Bereich Kleidung angezogen habt.

- In der Wechselzone herrscht striktes Fahrverbot!
- Der Helm bleibt von der ersten bis zur letzten Berührung des Rads aufgesetzt und verschlossen!
- Der Aufstieg befindet weiter in Laufrichtung am Ende der Wechselzone

Radfahren

- **Die Distanz beträgt ca .20 km. Es sind 2 volle Runden zu fahren!** Jeder zählt selbst!
- Es gilt: **Windschattenverbot!**
- Die Strecke ist für den öffentlichen Verkehr voll gesperrt, es gilt aber trotzdem die StVO.
- **Achtung Überholverbot!** Auf der Zufahrt zur Runde und der Ableitung zurück zur Wechselzone gibt es ein kurzes Stück durch den Wald (300m) der nicht asphaltiert ist, hier ist die Stecke sehr eng und deshalb gilt Überholverbot.
- Auf der Radrunde ist es verboten zum Überholen die Mittelmarkierung zu überqueren!
- **Ab ca. 100 m vor jedem Wendepunkt herrscht Überholverbot!**
- Diese Regeln dienen Eurer Sicherheit! Bei allen Verstößen des Überholverbots erfolgt eine sofortige Disqualifikation (rote Karte).
- **Achtung Gefahrenstelle!** Nach dem Kreisel fährt Ihr über eine Brücke in Kombination mit einer Kurve. Hier ist die Fahrbahn verengt und nicht einsehbar. Fahrt bitte **Vorsichtig** und mit **Rücksicht** auf langsamere Teilnehmer. **Auch hier darf die Mittelmarkierung nicht überfahren werden.**

Wechsel 2

- Der Radabstieg ist markiert.
- Zunächst wird nur das Rad wieder zurückgestellt und weiter in die Zone „Kleidung“ gelaufen. Unterwegs dorthin könnt Ihr den Helm absetzen. Dieser wird auch in der Zone „Kleidung“ abgelegt. (Nicht am Rad ablegen!!). Nun wechselt Ihr zur Laufausrüstung und weiter geht's.

Zeitstrafe / Penaltybox

- Habt Ihr eine Zeitstrafe erhalten, so müsst Ihr Euch selbständig in der Penaltybox (Strafbank) am Ende der Wechselzone „Kleidung“ einfinden. Wer seine Strafe nicht antritt wird im Ziel disqualifiziert!

Laufen

- **Die Distanz beträgt 5 km. Es sind 2 volle Runden zu laufen!** Jeder zählt selbst!
- Eine Versorgungsstelle mit Trinkwasser wird in jeder Runde durchlaufen.
- Die Laufstrecke wird im Uhrzeigersinn gelaufen.
- Nach dem Abschluss der zweiten Runde geht es zurück zum Schulgelände ins Ziel!

Ziel

- Genießt unsere reichhaltige Zielverpflegung mit Obst und verschiedensten Getränken!
- Bis zur Siegerehrung bleibt ausreichend Zeit unser hervorragendes Kuchenbuffet oder unsere Grillkünste zu testen! Für Euer leibliches Wohl und das Eurer Fans ist bestens gesorgt!
- Ergebnisse werden im Eventbereich ausgehängt.
- Den Chip behaltet Ihr bis zum Check-Out. Hier heißt es: Chip gegen Rad!

Zuallerletzt wünscht Euch allen das gesamte Short-Track Orga-Team mit insgesamt über 90 Helfern, welche dies alles extra für Euch machen, einen super Tag und einen gesunden und erfolgreichen Wettkampf!