



Liebe TriathletInnen Schüler C,

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 Startnummernausgabe.

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 Startnummernausgabe.
- Bevor Ihr zum Eurem Technikparcour und Check-In zum Hallenbad aufbrecht, schaut Euch den Laufweg durch die Wechselzone an. Über den Eventbereich könnt Ihr prima alles in Augenschein nehmen, ohne die Athleten zu stören.
- Danach geht Ihr, der Beschilderung nach, zum Hallenbad.
- Nach Ablaumlängen- und Helmkontrolle etc. absolviert Ihr den Fahrrad-Technikparcour. Startzeiten siehe Aushang.
- Als nächstes folgt der Check-In in Eure Wechselzone.
- **HIER GELTEN DIE CHECK-IN ZEITEN**
- Für Euch haben wir eine eigene 1. Wechselzone eingerichtet, damit Ihr schneller aufs Rad wechseln könnt. Deponiert hier Euren neuen Sack, worin Ihr später Badekappe und Schwimmbrille einpackt. Dieser Sack wird später in die 2. Wechselzone gebracht, wo Ihr ihn in der Wechselzone „Kleidung“ wieder abholen könnt.
- Offen am Fahrrad dürfen Startnummernband, Schuhe, Brille, Radhandschuhe und ein Handtuch liegen. Alle weiteren Gegenstände gehören in den Beutel.
- Die 2. Wechselzone befindet sich in der allgemeinen Wechselzone der „Großen“.
- 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 100 m – **4 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

- In der Wechselzone herrscht striktes Fahrverbot!
- **Schwimmbrille und Badekappe in den Sack packen.**
- 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 .2,5 km. Es ist 1 Runde um einen Wendepunkt zu fahren!**
- Es gilt: **Windschattenverbot!**
- Die Strecke ist für den öffentlichen Verkehr voll gesperrt, es gilt aber trotzdem die StVO.
- Bitte **Vorsicht** in der ersten Kurve!
- **Achtung Überholverbot!:** Es gibt ein kurzes Stück durch den Wald (300m) das nicht asphaltiert ist, hier ist die Strecke sehr eng und deshalb gilt Überholverbot.

Wechsel 2

- Der Radabstieg ist markiert.
- Den Weg zum Abstellen des Rades zeigen Euch die Helfer an. Der Helm bleibt am Rad.

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 ca. 400 m.** Ihr lauft durch die gesamte Wechselzone und verlasst nur kurz das Schulgelände. Anschließend umlauft Ihr einen Wendepunkt und dann zurück auf Schulgelände direkt zum 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!