



14. Short-Track Triathlon des TuS Griesheim





Team-Relay der Deutschen Hochschulmeisterschaft





Gesamtstrecke

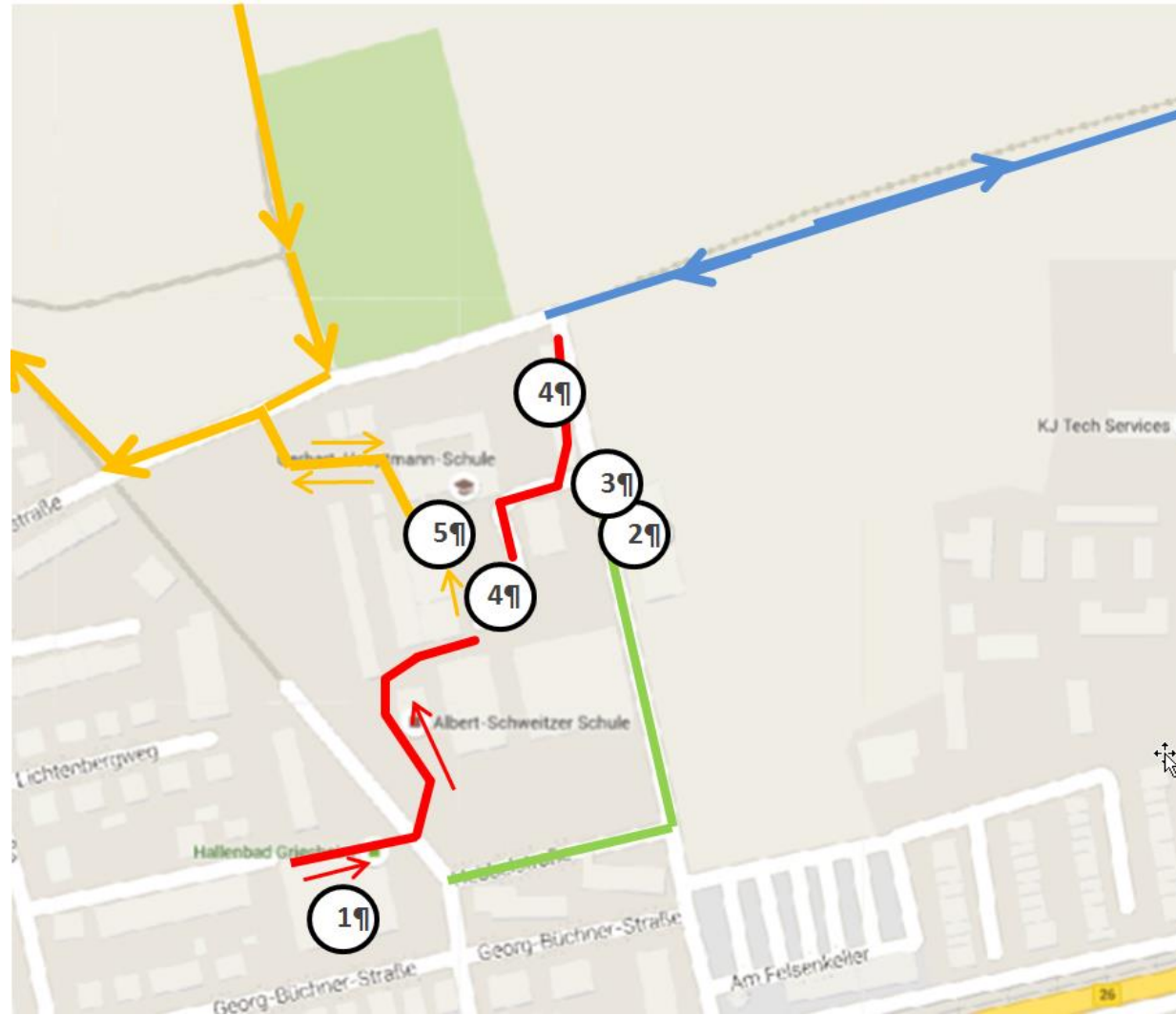
- Schwimmen 225m
9 Bahnen (25 m Bahnen)
- Rad 5 km
1 Runden (Wendepunktstrecke)
- Lauf 1 km - 1,5 km

Schwimmen

- 225 m Schwimmstrecke im Hallenbad auf 25 m Bahn
- Wasserstart auf der „flachen“ Seite des Beckens
- Ausgang: Hinten aus dem Hallenbad raus über Notausgang, über die Rampe in die Wechselzone
- Einschwimmen im kleinen Becken möglich
- Bitte eigene Badekappe mitbringen. Badekappen Farbencheck mit dem Bahnenzähler vor dem Start durchführen.

Wechselzone

Skizze



- 1 Hallenbad
- 2 Startnummernausgabe
- 3 Check-In
- 4 Wechselzone
- 5 Ziel / Eventbereich

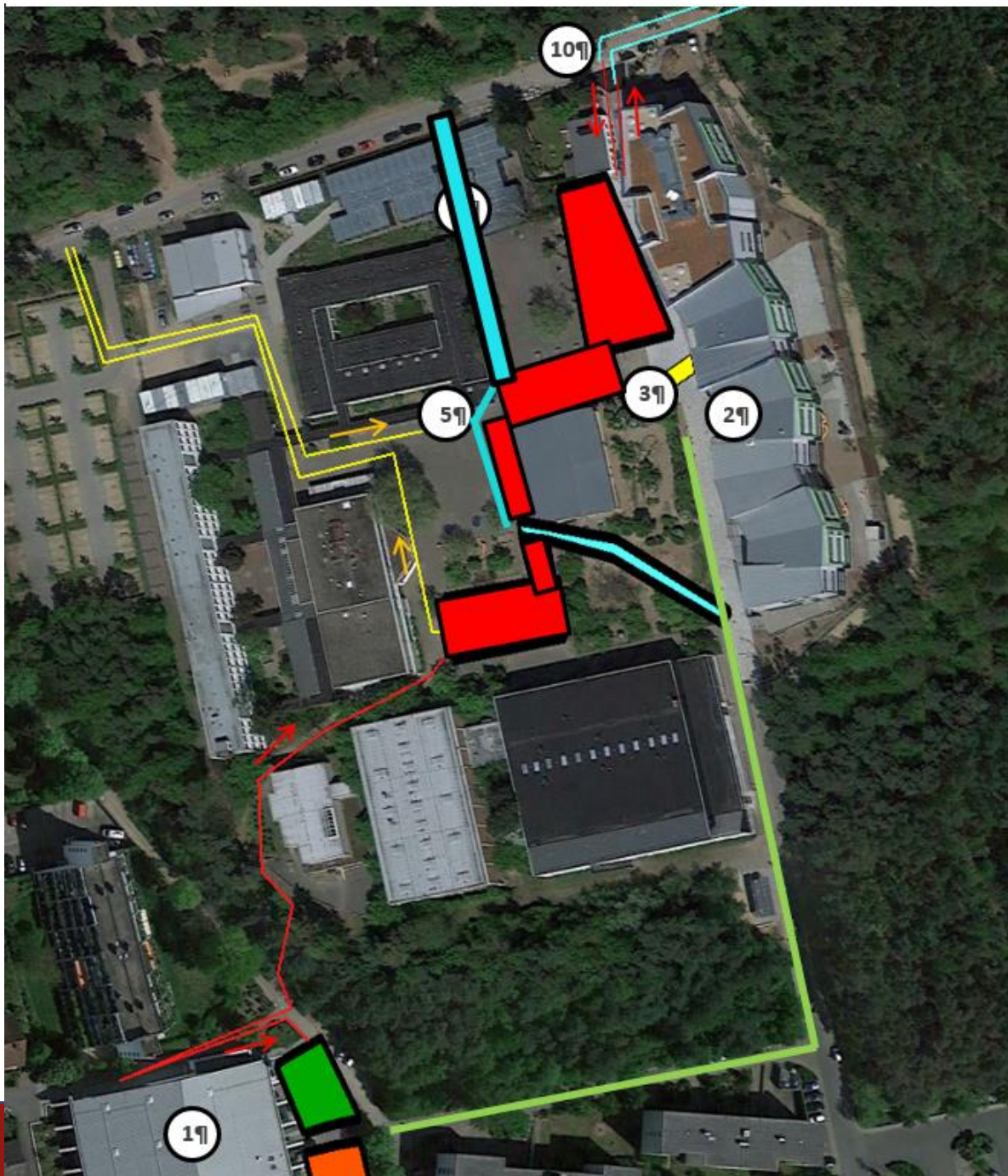


Wechselzone Platzierung



Radfahren

- Windschattenverbot
- Überholverbot im Wald direkt nach dem Aufstieg (ca. 300m)
- diese 300 m sind nicht asphaltiert
- Ab ca. 100 m vor dem Wendepunkt herrscht Überholverbot



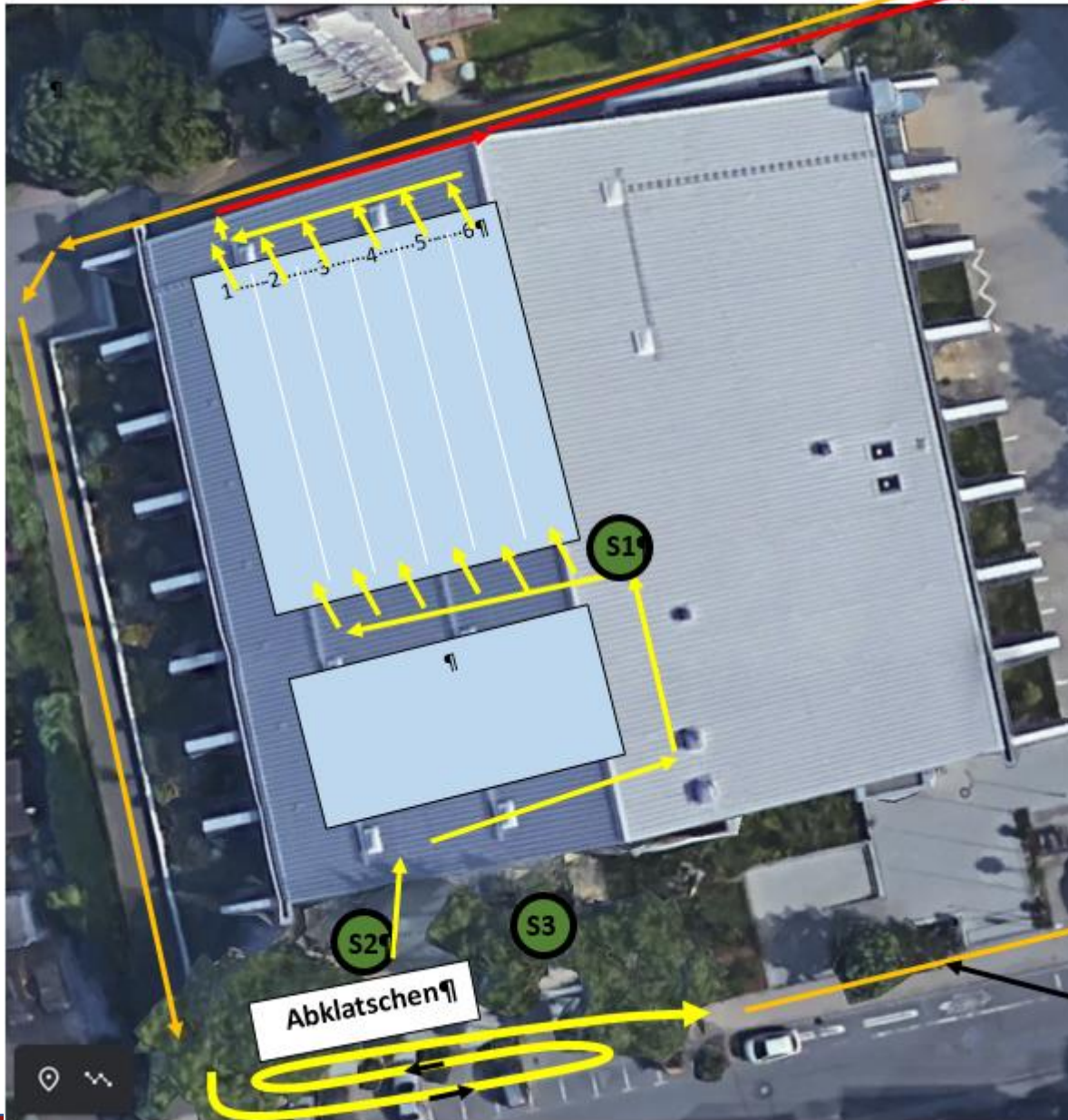
Wechselzone Mit Laufein- und ausgang

- 1 Hallenbad
- 2 Startnummernausgabe
- 3 Check-In
- 4 Wechselzone
- 5 Ziel / Eventbereich
- 10 Rad Auf- und Abstieg



Laufen

- Achtung Laufrichtung:
Rechts herum
- 1 Runde
- 1. Athlet und 2. Athletin laufen zum Schwimmbad
- 3. Athlet = Schlußläufer läuft wieder auf den Schulhof ins Ziel



Wechsel

- AthletInnen warten in den Bereichen S2 und S3
- Badekappencheck
- Abklatschen = Übergabe Chipband.
- Erst wenn das Band angelegt ist, darf gestartet werden
- AthletIn 2 bzw. 3 läuft ins Bad und springt auf die gleiche Bahn wie Athlet 1
- Kopfsprung erlaubt, aber bitte schaut, dass ihr auf keinen draufspringt.
- Achtung Wassertiefe 1,40 m.
- Sobald Athletin aus S2 gestartet ist, darf aus S3 nachgerückt werden.



Alles klar??

