

# Athleteninfo zum



## Allgemein:

1. Abholung der Startunterlagen.  
Bitte die **Einverständniserklärung** unterschrieben mitbringen!  
**Freitag, 08.09.** (9:30 Uhr – 18:00 Uhr) **und Samstag, 09.09.2023** (von 9:30 – 13:00 Uhr)  
**bei Stahl Sport Shop, Sindelfingen-Maichingen**  
**Sonntag, 10.09.2023 ab 7:45 Uhr im Freibad**  
Empfehlung: Startunterlagen bereits Freitag und Samstag abholen!
2. **Zugang** ist am Sonntag für **die Teilnehmer** und für **Begleitpersonen** über **den Haupteingang Freibad**.
3. Aus Gründen des Umweltschutzes werden keine Tüten/Taschen ausgegeben.  
Bitte deshalb folgende Tüten/Taschen selber mitbringen:  
1x Wechselzone Schwimmen/Rad  
1x Wechselzone (WZ) Rad/Laufen (R/L)
4. Die Einzelstarter tragen den Transponder (ist im Starterpaket), über den gesamten Wettkampf, 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.
5. Die WZ Schwimmen/Rad und Rad/Laufen sind jeweils ca. 800m entfernt.
6. Bitte plant genügend Zeit ein, da ihr eure Wechselbekleidung selber deponieren müsst.
7. Während des Wettkampfes (WK) müsst ihr eure Wechselbekleidung wieder in die Tüten/Beutel packen und nach dem Wettkampf „zeitnah“ wieder abholen.
8. **ab 8:00 Uhr ist Öffnung der Wechselzonen und check-in vom Rad.**  
**Check-in jeweils frühestens 1 ½ Stunden vor der individuellen Startzeit!**
  - Am Rad muss der Aufkleber mit Startnummer (Oberrohr linke Seite, wenn man auf dem Rad sitzt) befestigt sein.
  - Am Rad darf außer den „eingeklickten“ Radschuhen nichts deponiert werden! Radbrille und Helm 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 Zelt zur Verfügung.

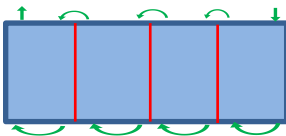
- Radabholung nach dem WK in der WZ Rad/Lauf nur mit Startnummer möglich.  
**Bitte holt Eure Räder spätestens 45 min. nach Beendigung eures WK ab!**  
**Nach dieser Frist werden die Räder aus dem bewachten Bereich gestellt!**
- **Wegwerfen von Müll (Gelverpackungen, Radflaschen, Müsliriegelverpackung usw.) führt zur sofortigen Disqualifikation!**

## Staffeln:

1. Bei den Staffeln entfällt Punkt 2 bis Punkt 6.
2. **Der Transponder ist der Staffelstab und muss übergeben werden.**  
Der Transponder muss immer am Fußgelenk sein (egal ob links oder rechts).
3. Die Staffeln bekommen zwei gleiche Startnummern der Schwimmer wird mit Oberarmbeschriftung gekennzeichnet, der Radfahrer trägt die Startnummer auf dem Rücken, der Läufer vorne

## Schwimmen: **Pünktlich zur Startzeit da sein!**

1. **400 m = 8 Bahnen**  
Dieses Jahr gibt es einen Jagdstart, d.h. alle 20sec geht ein Athlet auf die Strecke.  
Einstieg ist am rechten Beckenrand am Pilz.  
Zutritt zum Start über die Treppen zur blauen Rutsche (s. Plan Schwimmstart)



2. Geschwommen wird auf den jeweiligen Bahnen im **Rechtsverkehr**
3. Der Start erfolgt vom Wasser aus.
4. Badekappe ist keine Pflicht.
5. Schwimmhilfen und Neopren sind nicht erlaubt.
6. Schwimmanzüge sind erlaubt, allerdings müssen Schulter, bzw. Oberarme wegen der Oberarmbeschriftung textilfrei sein.

## Radfahren:

17 km Strecke. Es sind 2 Runden zu fahren.  
Bitte schaut euch auf der Internetseite die Radstrecke an!

1. Keine offenen Rohre an Lenker und Aufsätzen.
2. Radfahren ohne Radhelm ist nicht erlaubt.
3. Der Helm (Radhelm mit 3-Punkt-Befestigung) darf nicht beschädigt sein.
4. Beim check-in 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.
5. Der Helm muss beim Aufsteigen aufs Rad geschlossen sein und darf erst wieder nach dem Abstellen des Rades geöffnet werden
6. Die Radstrecke ist komplett asphaltiert, teilweise ist der Belag aber schlecht. Bitte fahrt mit Köpfchen. Es ist ein Jedermann-Triathlon keine Weltmeisterschaft!
7. Die Radstrecke ist anspruchsvoll und hat zum Teil scharfe Kurven und gefährliche Abfahrten.
8. Startnummer muss angelegt werden beim Radfahren auf dem Rücken sein.  
Tipp: STARTNUMMERNBAND!
9. 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.
10. **Es gilt unbedingt das Rechtsfahrgebot, mit Gegenverkehr und Spaziergängern ist zu rechnen.**
11. Den Helferanweisungen ist strikt Folge zu leisten.  
Windschattenfahren ist verboten und wird kontrolliert.
12. Benutzung von Kopfhörern o.ä. ist verboten
13. Es gibt keine Verpflegungsstelle, das Annehmen fremder Hilfe bei Defekt ist nicht erlaubt.

## Laufen:

1. Startnummer muss vorn getragen werden
2. Benutzung von Kopfhörern o.ä. ist verboten.
3. Begleitung ist nicht erlaubt.
4. Eine Verpflegungsstelle mit Getränken gibt nach ca. 2 Kilometern.

