

### **Streckenbeschreibung Schwimmen:**

Das Schwimmen findet im beheizten Freibad von Hollern-Twielenfleth auf 50m Bahnen statt. Es stehen 5 Bahnen zur Verfügung. Maximal 8 Schwimmer pro Bahn sind geplant. Für jeden Schwimmer wird eine Badekappe am Startblock bereitgelegt, die getragen und nach dem Ausstieg wieder abgegeben werden muss. Es wird im Wasser gestartet. Das Tragen einer Schwimmbrille wird empfohlen. Die Einteilung der Schwimmer auf die Bahnen wird im Vorwege bekannt gegeben. Geschwommen wird rechts, um ein Überholen mittig der Bahn zu gewährleisten. Es besteht aufgrund der Wassertemperatur Neoverbot. Weitere Hilfsmittel, wie z.B. Paddels, Auftriebshilfen oder Flossen, sind nicht zulässig.

### **Streckenbeschreibung Radfahren:**

Das Radfahren findet für die Schüler B, C und D auf einer Wendepunktstrecke am Deich statt (Am Deich). Die Strecke ist für den Autoverkehr voll gesperrt. Radauf- und Abstieg ist direkt nach dem Verlassen der Wechselzone. Es wird in beiden Richtungen über den Deich gefahren. In diesem Bereich gelten besondere Vorsichtsmaßnahmen, wie z.B. Überholverbot.

Auf dem Rad-Rundkurs von 10,2 km fahren die Schüler A und Jugend B im Uhrzeigersinn eine Runde. Die Jugend A und die Erwachsenen fahren 2 Runden (Am Deich – Durchweg – Siebenhöfen – Hollernstraße – Speersort – Bassenflether Chaussee – Bassenfleth - Am Deich). Die Radstrecke ist nicht für den Verkehr gesperrt, d.h. es muss mit Autoverkehr gerechnet werden. Beim Einfahren auf die Landesstraße wird den Sportlern Vorfahrt gewährt. Der Radaufstieg erfolgt erst, nachdem der Deich laufend überquert worden ist. Der Radabstieg ist direkt vor der Wechselzone, d.h. der Deich kann auf dem Rückweg radfahrend überquert werden. In diesem Bereich gelten besondere Vorsichtsmaßnahmen, wie z.B. Überholverbot.

Während des Wettkampfes besteht die Helmpflicht. Der Helm ist vor der unmittelbaren Aufnahme des Rades bis zum Abstellen in der Wechselzone geschlossen zu tragen.

Das Windschattenfahren ist auf der gesamten Strecke verboten.

Es steht keine Verpflegungsstelle auf der Radstrecke zur Verfügung. Es wird die Mitnahme einer Trinkflasche in einer entsprechenden Halterung am Rad empfohlen. Es gelten die Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung STVO. Zuwiderhandlungen führen zur Disqualifikation.

### **Streckenbeschreibung Laufen:**

Das Laufen findet auf der Deichpromenade mit 2 Wendepunkten statt und muss von jedem Athleten ein Mal durchlaufen werden. Am Wendepunkt gibt es ein Kontrollband, das im Zielbereich wieder abgegeben werden muss. Die Strecke wird von Helfern gesichert, ist aber nicht für die Veranstaltung gesperrt. Es muss auf Touristen geachtet werden.

Ein Verpflegungsstand (Wasser) ist nach ca. 1,2km und 3,8km eingerichtet.

## Radstrecke-1 (Rundkurs 10,2 km):

Schüler A, Jugend B (1 Runde)

Jugend A, Erwachsene (2 Runden)



## Radstrecke-2 (Wendepunktstrecke):

Schüler B (WP2,3,4), Schüler C (WP2), Schüler D (WP1)



**Laufstrecke:**

Wendepunktstrecke nach 0,2 km und 2,3km

