

### **Allgemeiner Ablauf:**

Der Triathlon ist eine Wettkampfveranstaltung, bei der die drei Disziplinen Schwimmen, Radfahren und Laufen direkt nacheinander bewältigt werden.

Die Zeitnahme erfolgt mit einer elektronischen Zeitmessung über einen Chip-Transponder, der über dem linken Fußgelenk zu tragen ist. Gemessen wird die Schwimmzeit, Radzeit, Laufzeit, die beiden Wechselzeiten und die Gesamtzeit. Ein eigener Chip kann nicht verwendet werden. Der Verlust des Transponders ist mit 25,- Euro zu entschädigen.

Bei den Staffeln dient der Transponder als „Staffelholz“. Die Übergabe des Transponders erfolgt in einem separaten Bereich in der Wechselzone. Die Staffel kann als Männer, Frauen oder Mixed Staffel gemeldet werden. Es gibt nur eine Staffelerwertung. Eine Staffel besteht aus mindestens 2 Teilnehmern, von denen keiner 2 Strecken hintereinander absolvieren darf.

Sollte aufgrund von widrigen Wetterverhältnissen die Benutzung des Schwimmbeckens oder die Radstrecke nicht befahrbar sein, wird der Wettkampf unterbrochen oder ggf. abgesagt.

Bricht ein Teilnehmer seinen Wettkampf ab, ist dies unmittelbar der Wettkampfleitung oder einem Kampfrichter mitzuteilen.

Umkleideräume, Duschen und sanitäre Einrichtungen stehen im Freibad Hollern-Twielenfleth zur Verfügung. Die Kleiderschränke können nur mit einer 1-Euro-Münze (Pfand) verschlossen werden.

Der Eintritt zum Freibad ist für Teilnehmer und Zuschauer während der Wettkampfveranstaltung kostenfrei.

Verpflegung für die Zuschauer steht durch ein Brötchen- und Kuchenbuffet und einen Kiosk am Freibad gegen Bezahlung zur Verfügung.

### **Beschreibung Wechselzone:**

Die Wechselzone befindet sich auf dem Freibadgelände, ist abgesperrt und nur für die Athleten zugänglich. Die Wechselzone ist nach den Startgruppen aufgeteilt. Es gibt einen Wechselplatz pro Athlet. Ein- und Aus-checken überschneidet sich mit den Wettkämpfen. Es ist Rücksichtnahme gefordert und den Anweisungen der Helfer zu folgen.

Beim Einchecken werden die Ablaflängen der Kinder, Helmsitz und Bremsen überprüft.

Die Ausgabe der Fahrräder ist nur gegen Rückgabe der Startnummer möglich. Beim ersten Wechsel ist darauf zu achten, dass der Oberkörper bekleidet sein muss und der Helm geschlossen ist, sobald das Fahrrad den Radständer verlässt. Die Startnummer ist hinten sichtbar zu tragen.

Beim zweiten Wechsel ist darauf zu achten, dass der Helm erst geöffnet wird, wenn das Rad im Radständer steht. Die Laufschuhe sind vollständig angezogen und geschnürt. Die Startnummer ist vorne sichtbar zu tragen.

### **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 einseitig für den Verkehr gesperrt, d.h. es muss mit Autos im Gegenverkehr gerechnet werden. 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.

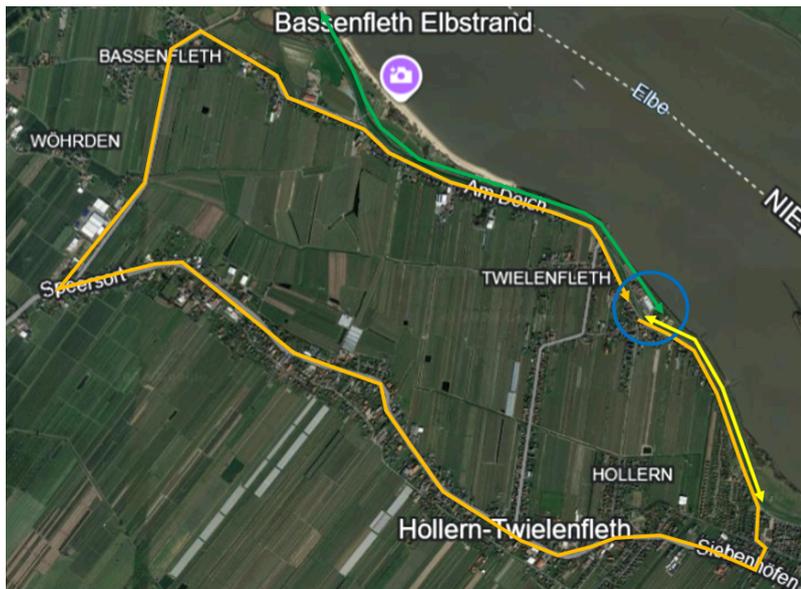
Es steht keine Verpflegungsstelle auf der Radstrecke zur Verfügung. Es wird die Mitnahme einer Trinkflasche in einer entsprechenden Halterung am Rad empfohlen. Es gelten die Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung STVO. Zuwiderhandlungen führen zur Disqualifikation.

### **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.

## Kartendarstellung:



- Radstrecke 1: -----
- 10,2 km Rundkurs im Uhrzeigersinn
  - Halbseitige Straßensperrung
  - 9:00 – 13:30 Uhr
  - Rechtsfahrgebot wird in der Ausschreibung und bei der Wettkampfbesprechung erwähnt.

- Radstrecke 2: -----
- 2,5 km Wendepunktstrecke
  - Vollsperrung
  - 13:30 – 15:30 Uhr

- Laufstrecke: -----
- 2,5 km Wendepunktstrecke
  - Deichpromenade
  - Für Radfahrer und Fußgänger gesperrt

- Veranstaltungsgelände: -----
- Freibad Höllern-Twielfleth