

# Checkliste

## für Athleten



### 00:00:01 Parken

Das Parken ist für alle Athleten und Zuschauer auf dem Hofwiesenparkplatz möglich. Die Anfahrt hierzu erfolgt über Theaterstr. und Küchengartenallee.

Bitte die Ausschilderung beachten!

### 00:00:02 Startunterlagen

Ausgabe am Sonnabend 24. Mai von 12:00 bis 17:00 Uhr und am 25. Mai ab 7:30 Uhr am Hofwiesenparkplatz nahe der Schwimmhalle.

### 00:00:03 Wechselzone/Wechselbeutel

Bei den Wettkämpfen am Sonntag wird es erneut zwei Wechselzonen geben. Die Wechselzone 1 - WZ1 (Wechsel vom Schwimmen zum Radfahren) befindet sich vor dem Hofwiesenbad, während die Wechselzone 2 - WZ2 (Wechsel vom Radfahren zum Laufen) direkt an den Hofwiesenparkplatz angrenzt. Den Anweisungen der Helfer und Kampfrichter ist Folge zu leisten. Beide Wechselzonen sind für Nichtteilnehmer komplett gesperrt und werden bewacht. Den Wechselbeutel 2 füllst du vor deinem Start mit all den Dingen, welche du auf der Laufstrecke benötigst: Laufschuhe usw.... Im Wechselbeutel 1 „BIKE“ verstaust du nach dem Schwimmen alle Gegenstände, die du nicht mit zum Radfahren nimmst, z.B. Schwimmbrille, Badekappe...

### 00:00:04 Check-In

Es muss ein separater Check-In in beiden Wechselzonen (am Sonntag) erfolgen. In der WZ1 richtest du deinen Radplatz ein und hinterlässt deinen Wechselbeutel 1 „BIKE“. In WZ2 musst du nur deinen Wechselbeutel 2 „RUN“ abgeben. Die Beutel werden von unseren Helfern nach Startnummern sortiert, sodass du im Rennen schnell an deine Wettkampfutensilien gelangen kannst. ACHTUNG: Es dürfen keine freien Gegenstände in der Wechselzone zurückbleiben, da diese später nicht mehr zugeordnet werden können. Der Check-In erfolgt teilweise während der laufenden Wettkämpfe. Bitte nimm Rücksicht auf die anderen Athleten und achte auf die angegebenen Check-In-Zeiten. (siehe Zeitplan) Diese sind für alle Teilnehmer verpflichtend. Bei zu spätem Check-In droht eine Zeitstrafe oder sogar der Ausschluss vom Rennen (DTU – Sportordnung).

### 00:00:05 Startnummern-Check

Zu deiner eigenen Sicherheit empfehlen wir, die Rückseite deiner Startnummer mit deinem Namen, deiner Blutgruppe, eventuellen Allergien oder Medikamentenunverträglichkeit sowie der Telefonnummer einer Bezugsperson zu versehen.

### 00:00:06 Wettkampfbesprechung

Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung ist für alle Athleten Pflicht. Es werden aktuelle Informationen und ggf. Änderungen bekannt gegeben!

Sie findet jeweils 15 Min. vor dem Start des nächsten Wettkampfes am Hintereingang der Schwimmhalle statt.

### 00:00:07 Zeitmessung

... erfolgt über einen Transponder. Dieser ist am Fußgelenk zu tragen. Das Tragen des Transponders ist Pflicht – **ohne Transponder keine Zeitmessung – ohne Zeitmessung keine Wertung!**

### 00:00:08 Reglement

Bei den Wettkämpfen der Regionalliga und der Olympischen Distanz ist das Windschattenfahren erlaubt, bei allen anderen Rennen besteht Windschattenfahrverbot. Beim Radfahren besteht Helmpflicht – ohne Helm kein Rennen. Die Startnummer ist beim Radfahren auf dem Rücken und beim Laufen vorn zu tragen. Zum Wohle der Umwelt ist auf der Radstrecke und auch auf der Laufstrecke das Entsorgen vom Müll untersagt und wird mit Disqualifikation geahndet.

### 00:00:09 Verpflegung

Auf der Laufstrecke befindet sich eine Getränkestelle. Im Zielbereich wartet ein reichhaltiges Buffet auf dich.

### 00:00:10 Erste Hilfe

Wenn du Erste Hilfe benötigst, wende dich an den nächsten Streckenposten oder Helfer. Ärztliche Hilfe wird unverzüglich zu dir unterwegs sein. Bleibe in jedem Fall an dem Punkt, von dem aus das Rettungsteam gerufen wurde.

### 00:00:11 Check-Out

Der Check-Out befindet sich an der WZ2 in Richtung des Hofwiesenparkplatzes. Hier erhältst du sowohl dein Rad als auch deine Wechselbeutel 1 „BIKE“ & Wechselbeutel 2 „RUN“. Bitte beachte, dass der Check-Out nur unter Vorlage der Startnummer möglich ist.

### 00:00:12 Ergebnisse & Urkunden

Die Ergebnisse werden neben dem Eingang an der Schwimmhalle ausgehangen und können auf der Webseite abgerufen werden. Deine Urkunde kannst du dir über die Webseite ausdrucken.

## Schüler bis Jugend B aufgepasst!

Beachtet bitte die gültigen Übersetzungslängen für Schüler D bis Junioren, dies erspart lange Wartezeiten beim Check-In und ermöglicht eine schnelle Kontrolle durch die Kampfrichter.

