

## Volks-/Sprint-Triathlon

### Wettkampfinformationen 2012

Liebe Triathletinnen und Triathleten!  
Herzlich Willkommen in Stuhr zum 19. Silbersee-Triathlon!

#### Deine Startunterlagen beinhalten:

Startnummer (Rad hinten/Laufen vorne), Radnummer (linke Kettenstrebe) Helmnummer (vorne anzubringen), Transponder (rechtes Handgelenk/Chip innen), ein Squeezy-EnergyGel und eine farbige Badekappe.

Hier noch mal die wesentlichen Informationen im Überblick:

#### Zeitplan (Änderungen vorbehalten)

11:00 Uhr - 13:15 Uhr - Ausgabe der Startunterlagen

12:00 Uhr - 13:30 Uhr - Rad Check-in

13.30 Uhr - Begrüßung & Wettkampfbesprechung

>>> in der Wechselzone <<<

ca. 14:00 Uhr - Startgruppe 1 ROT / ORANGE / BLAU

ca. 14:10 Uhr - Startgruppe 2 GRÜN

ca. 14:20 Uhr - Startgruppe 3 PINK

15:30 - 16:30 Uhr - Rad Check-out

(danach keine Bewachung der Räder)

16:20 Uhr Zielschluss / Tombola / Siegerehrung

#### Allgemeines:

Die Startnummer ist gut lesbar zu tragen und darf in keiner Weise verändert werden.

Für den verkehrssicheren Zustand des Rades ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich.

Teilnahme am Wettkampf erfolgt auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko. Sie sollte nur bei absoluter Gesundheit und ausreichendem Trainingsstand erfolgen!

Bei Unwetter, Gewitter oder aufgrund anderer unvorhersehbarer Ereignisse kann der Veranstalter den Wettkampf unterbrechen, verändern oder ggf. abbrechen!

Während des Wettkampfes ist das Mitführen von Radio, MP-3 Player, Discman, Mobiltelefonen etc. verboten.

Achtung: bei Aufgabe des Wettkampfes muss sofort eine Abmeldung bei einem Kampfrichter oder dem Wettkampfleiter erfolgen, insbesondere während des Schwimmens. Ansonsten müssen eingeleitete Rettungsmaßnahmen durch den Teilnehmer bezahlt werden.

#### Zeiterfassungssystem

mit Transponder (rechtes Handgelenk/Chip innen)

#### Registrierung:

beim Schwimm Check-in; am Wendepunkt jeder Laufrunde  
Zeitnahme: 1. nach dem Schwimmen; 2. vor dem Laufen; 3. im Ziel (beim erfolgreichen Hinüberführen (nicht schlagen!) des Transponders an den Zeitmessstationen erfolgt ein Quittungston. Jeder Teilnehmer ist für die Registrierung/Zeitnahme selbst verantwortlich!)

#### Check-in

die Radnummer ist auf der linken Seite des Rades gut sichtbar anzubringen (z.B. links an der Kettenstrebe)

die Helmnummer ist vorne am Helm anzubringen  
für ein zügiges Einschecken bitte die Rad-/Helmnummer vorher anbringen, (radsportspezifischen) Helm aufsetzen und Kinnriemen schließen

Neben der Startunterlagenausgabe wird ein kostenloser Radservice von Zweirad-Stadler angeboten. Für Material ist selbst aufzukommen.

Wechselzone (getrennte Wechselzone: Radständer/Bekleidung): Am Rad dürfen sich nur Helm (mit geöffnetem Kinnriemen), Start-Nr., Schuhe (nur eingeklickt) und Brille befinden. Alles Weitere ist im Bekleidungsbereich abzulegen.

#### Schwimmen 500m

Die ausgegebene Badekappe ist zu tragen  
Check-in Schwimmstart: Zutritt zum Startraum erfolgt für jede Startgruppe ab 10 min vor dem jeweiligen Start. Hierbei hat sich jeder Teilnehmer mittels Transponder (rechtes Handgelenk) an der

bereitgestellten Box zu registrieren. Ein Verlassen des Startraumes ist nach der Registrierung nicht mehr möglich.  
Einschwimmen ist bis 3 min vor dem jeweiligen Start rechtsseitig und nur in dem extra dafür abgetrennten Bereich möglich.  
Wasserstart im Strandbereich.  
Geschwommen wird 1 Runde.

Nach Beendigung des Schwimmens, bitte Badekappe in dafür vorgesehene Rückgabebehälter am Strand werfen.

Zwischenzeitnahme (Bestätigung durch Quittungston)  
Wichtig: Athleten, die nach dem Schwimm Check-in nicht starten oder das Schwimmen nicht beenden, müssen sich umgehend beim Wettkampfleiter oder einem Kampfrichter abmelden. Die Kosten für eingeleitete Rettungsaktionen hat ansonsten der jeweilige Teilnehmer zu tragen!

#### Radfahren (20 km Wendepunktstrecke):

während des Radfahrens Startnummer hinten tragen  
Auf- und Absteigen auf das Rad darf erst auf der Straße, nach bzw. vor der Markierung erfolgen. Das Fahren in der Wechselzone ist nicht erlaubt.

Helmpflicht! Geschlossener Helm vor Aufnahme des Rades. Der Helmverschluss darf erst nach dem Abstellen des Rades wieder geöffnet werden.

ca. 500m nach und vor der Wechselzone gilt absolutes Rechtsfahrgebot und Überholverbot – entgegenkommende Radfahrer!

Strecke ist durch Pfeile auf der Straße gekennzeichnet;  
Kritische Punkte sind durch Schilder gekennzeichnet bzw. werden durch Helfer angezeigt.

An wichtigen Punkten übernimmt die Polizei die Verkehrsleitung. Jegliche Anweisungen von Streckenposten und Helfern sind unverzüglich zu befolgen. Sicherheit geht vor!

die Bestimmungen der StVO sind einzuhalten! Die Radfahrer sind nicht vorfahrtsberechtigt!

Es gilt absolutes Rechtsfahrgebot!  
Beim Überfahren der Mittellinie erfolgt eine sofortige Disqualifikation, gleiches gilt für „Kurvenschneiden“!  
Windschattenfahren verboten (Windschattenbox: 3 x 10m)! Kontrolle durch Kampfrichter, Verstoß führt zur Disqualifikation.

#### Laufen (5 km – 2 Runden á 2,5 km):

Startnummer vorne tragen (St.-Nr.-Band)  
es ist immer absolut rechts zu laufen, um schnelleren Läufern ein Überholen zu ermöglichen!  
pro Runde 2 Verpflegungsstellen.

Aufbau: Wasser-Iso-Cola-Wasser-Schwämme  
Rundenkontrolle durch Bandausgabe & Registrierung mittels Transponder am Wendepunkt. Jeder Teilnehmer ist für den Erhalt der Kontrollbänder und die korrekte Registrierung selbst verantwortlich. Nach Beendigung der 2. Runde (= 2 Kontrollbänder) links in die Zielgasse abbiegen.

#### Ziel:

Kontrolle und Abgabe der Kontrollbänder  
Stärkung am Finisher-Buffer  
Abgabe der Startnummer zur Teilnahme an der Tombola  
wohltuende Massage beim Physio-Active-Team aus Weyhe  
Zielschluss 16:20 h

#### Tombola/Siegerehrung ca. 16.20 h

Die Tombola & Siegerehrung ist Teil des Wettkampfes! (Prämien/Preise/Pokale usw. müssen persönlich bei der jeweiligen Siegerehrung bzw. nach Aufruf entgegengenommen werden. Es erfolgt keine nachträgliche Ausgabe oder Nachsendung.)

#### Rad Check-out

Die Ausgabe des Rades erfolgt nur gegen Rückgabe des Transponders. Die Rad-Ausgabe erfolgt nur von 15:30-16:30h, danach keine Bewachung der Räder!

Viel Spaß und Erfolg wünschen euch die  
LC Hansa Stuhr Tri-Wölfe !

PS. Lasst uns eure Wünsche und Verbesserungsvorschläge wissen!  
Gebt eure Nachricht beim Infostand ab oder schreibt uns eine Mail (info@silbersee-triathlon.de)!

Zusatzinformationen für die Staffeln

Startunterlagen:

Der Schwimmer erhält den Transponder und eine Badekappe.  
 Der Radfahrer erhält die Startnummer (Startnummernband wird empfohlen), sowie Radnummer (linke Kettenstrebe) Helmnummer (vorne anzubringen)

Allgemeines:

Der Transponder dient als „Staffelstab“ und muss von jedem Staffel-Teilnehmer mitgeführt und am rechten Handgelenk getragen werden.  
 Der Transponder ist ausschließlich im ausgewiesenen Wechsel-Bereich der Staffeln in der Wechselzone zu übergeben.

Schwimmen:

Der Schwimmer startet mit dem Transponder (rechtes Handgelenk/Chip innen).

Wechsel Schwimmen / Radfahren:

Nach dem Schwimmen erfolgt die Zwischen-Zeitnahme  
 Übergabe des Transponders an den Radfahrer erfolgt im ausgewiesenen Bereich in der Wechselzone.  
 Der Radfahrer trägt die Startnummer (Startnummernband !) bereits auf dem Rücken.  
 Stärkung für den Schwimmer am Finisher-Bufferet  
 wohltuende Massage beim Physio-Active-Team aus Weyhe

Wechsel Rad / Laufen:

Nach dem Radfahren erfolgt keine Zeitnahme!  
 Der Radfahrer übergibt im gekennzeichneten Bereich in der Wechselzone die Startnummer und den Transponder an den Läufer.  
 Beim Verlassen der Wechselzone erfolgt durch den Läufer die Zeitnahme.

Der Läufer trägt die Startnummer vorne.  
 Stärkung für den Radfahrer am Finisher-Bufferet  
 wohltuende Massage beim Physio-Active-Team aus Weyhe

Laufen (5 km – 2 Runden á 2,5 km):

Startnummer vorne tragen  
 es ist immer absolut rechts zu laufen, um schnelleren Läufern ein Überholen zu ermöglichen!  
 pro Runde 2 Verpflegungsstellen.  
 Aufbau: Wasser-Iso-Cola-Wasser-Schwämme  
 Rundenkontrolle durch Bandausgabe & Registrierung mittels Transponder am Wendepunkt. Jeder Teilnehmer ist für den Erhalt der Kontrollbänder und die korrekte Registrierung selbst verantwortlich. Nach Beendigung der 2. Runde (= 2 Kontrollbänder) links in die Zielgasse abbiegen.

Ziel:

Kontrolle und Abgabe der Kontrollbänder  
 Stärkung am Finisher-Bufferet  
 Abgabe der Startnummer zur Teilnahme an der Tombola  
 wohltuende Massage beim Physio-Active-Team aus Weyhe  
 Zielschluss 16:20 h

Achtung: bei Aufgabe des Wettkampfes muss **sofort** eine Abmeldung bei einem Kampfrichter oder dem Wettkampfleiter erfolgen, **insbesondere während des Schwimmens**. Ansonsten müssen eingeleitete Rettungsmaßnahmen durch den Teilnehmer bezahlt werden. Die Rückgabe des Transponders erfolgt im Zielbereich !

Viel Spaß und Erfolg wünschen euch die  
 LC Hansa Stuhr Tri-Wölfe !

