

Diese Teilnehmerinformation ersetzt die Wettkampfbesprechung! Deshalb bitte sorgfältig lesen! Sie soll Euch alle Fragen rund um den Wettkampf beantworten und auf die Besonderheiten auf der Strecke hinweisen.

Die hier genannten Regeln dienen nicht zuletzt Eurer Sicherheit und sollen dafür sorgen, dass Ihr alle einen super Tag hier in Griesheim erlebt! Solltet Ihr trotzdem noch offene Fragen haben, scheut Euch nicht, sprecht uns an oder kommt zum Infopoint.

Wir werden im Folgenden versuchen Euch chronologisch entlang des Wettkampfs zu leiten.

- Sofern Ihr Eure Startnummer noch nicht auf dem Arm/Bein markiert habt, meldet Euch bei den freundlichen Helfern mit Edding bei der Startnummernausgabe.
- Als nächstes folgt der Check-In zur Wechselzone. Dieser befindet sich direkt neben der Startnummernausgabe.
- **HIER GELTEN DIE CHECK-IN ZEITEN**
- Lass Euch von den Helfern Euren Platz zeigen und achtet darauf während des Eincheckens andere Athleten, die gerade im Wettkampf sind, nicht zu behindern.
An Eurem Platz befindet sich eine Box, in der alle Utensilien abgelegt werden **müssen**. Ausnahme sind Helm und eingeklickten Radschuhe, sowie in der Halterung die Flasche. Ansonsten keine losen Gegenstände! Zur Klarheit: Brille und Startnummer in die Box.
- Danach geht Ihr, der Beschilderung nach, zum Hallenbad.
- Ihr habt die Möglichkeit Euch im kleinen Becken einzuschwimmen. Aber findet Euch bitte spätestens 10 Minuten vor Eurem Start im Vorstartbereich ein, wir machen noch ein kurzes Briefing.
- Der Transponder ist am Fuß zu tragen und soll beim Schwimmstart schon befestigt sein. Achtet bitte darauf, dass ihr mit dem Transponder außerhalb Eures Wettkampfes **nicht in die Nähe der Zeitmessmatten** kommt. (z.B. am Hinterausgang des Schwimmbads)

Generell ist den Anweisungen der Kampfrichter und Helfer Folge zu leisten.

Schwimmen

- Ihr findet bei Eurer Startnummer (ausgehängte Liste im Schwimmbad) eine zugewiesene Bahn. Meldet Euch dort beim Helfer und checkt die Farbe Eurer mitgebrachten Badekappe damit keine Farbe doppelt auf der Bahn vorkommt. Falls nötig stellen wir Euch eine andere Farbe.
- Geschwommen werden 500 m – 20 **Bahnen**.
- Gestartet wird im Wasser als Wasserstart.
- Sprecht Euch auf Euren Bahnen ab, das hilft Sortieren und vermeidet unnötige Rangeleien.
- Nach dem Schwimmausstieg geht es direkt hinten aus dem Hallenbad raus über eine Rampe zum Weg in die Wechselzone.

Wechsel 1

- Schwimmbrille/Badekappe in die Box.
- Startnummernband mit Nummer anziehen.
- Der Helm bleibt von der ersten bis zur letzten Berührung des Rads aufgesetzt und verschlossen!
- In der Wechselzone herrscht striktes **Fahrverbot!**
- Der Aufstieg befindet weiter in Laufrichtung am Ende der Wechselzone / Schulgelände.

Radfahren

- **Die Distanz beträgt ca .20 km. Es sind 2 volle Runden zu fahren!** Jeder zählt selbst!
- Es gilt: **Windschattenverbot!**
- Die Strecke ist für den öffentlichen Verkehr voll gesperrt, es gilt aber trotzdem die StVO.
- **Achtung Überholverbot!**: Auf der Zufahrt zur Runde und der Ableitung zurück zur Wechselzone gibt es ein kurzes Stück durch den Wald (300m) der nicht asphaltiert ist, hier ist die Strecke sehr eng und deshalb gilt Überholverbot.
- Auf der Radrunde ist es verboten zum Überholen die Mittelmarkierung zu überqueren!
- **Ab ca. 100 m vor jedem Wendepunkt herrscht Überholverbot!**
- Diese Regeln dienen Eurer Sicherheit! Bei allen Verstößen des Überholverbots erfolgt eine sofortige Disqualifikation (rote Karte).
- **Achtung Gefahrenstelle!**: Nach dem Kreisel fährt Ihr über eine Brücke in Kombination mit einer Kurve. Hier ist die Fahrbahn verengt und nicht einsehbar. Fahrt bitte **Vorsichtig** und mit **Rücksicht** auf langsamere Teilnehmer. **Auch hier darf die Mittelmarkierung nicht überfahren werden.**

Wechsel 2

- Der Radabstieg ist markiert.
- Zurück am Platz kommen **alle** losen Sachen, auch der Helm, in die Box.

Zeitstrafe / Penaltybox

- Habt Ihr eine Zeitstrafe erhalten, so müsst Ihr Euch selbständig in der Penaltybox (Strafbank) am Ende der Wechselzone einfinden. Wer seine Strafe nicht antritt wird im Ziel disqualifiziert!

Laufen

- **Die Distanz beträgt 5 km. Es sind 2 volle Runden zu laufen!** Jeder zählt selbst!
- Eine Versorgungsstelle mit Trinkwasser wird nach der 1. Runde durchlaufen.
- Die Laufstrecke wird im Uhrzeigersinn gelaufen.
- Nach dem Abschluss der zweiten Runde geht es zurück zum Schulgelände ins Ziel!

Ziel

- Genießt unsere reichhaltige Zielverpflegung mit Obst und verschiedensten Getränken!
- Den Chip behaltet Ihr bis zum Check-Out. Hier heißt es: Chip gegen Rad!
Zum Check-Out betretet Ihr die Wechselzone wieder durch das Check-In.
- Ihr müsst nicht gleich auschecken, denn auf dem Eventgelände herrscht Fahrradverbot, weil nicht genug Platz ist. Ihr könnt einfach Euer Rad noch länger in der Wechselzone hängen lassen, das ist einfacher! Ansonsten nutzt bitte die Fahrradaufbewahrung am Infopoint. Letzte Check-Out Zeit 13:30 Uhr.
- Ergebnisse werden im Eventbereich ausgehängt.
- Bis zur Siegerehrung bleibt ausreichend Zeit das hervorragendes Kuchenbuffet oder die Grillkünste der Abteilung Carneval des TuS zu testen! Für Euer leibliches Wohl und das Eurer Fans ist bestens gesorgt!

Zuallerletzt wünscht Euch allen das gesamte Short-Track Orga-Team mit insgesamt über 100 Helfern, welche dies alles extra für Euch machen, einen super Tag und einen gesunden und erfolgreichen Wettkampf!