

Liebe TriathletInnen der Team-Relay,



**Diese Teilnehmerinformation ist eine Ergänzung zur Wettkampfbesprechung für die Team-Relay am 20.5.22! Zum Vorbereiten, oder nochmal zum nachlesen!** 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 oder zur Startnummernaussgabe.

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

- Sofern Ihr Eure Startnummer noch nicht auf dem Arm markiert habt, meldet Euch bei den freundlichen Helfern mit Edding bei der Startnummernaussgabe.
- Als nächstes folgt der Check-In in der Wechselzone. Es kann nur als Team eing\_checked werden!
- **HIER GELTEN DIE CHECK-IN ZEITEN.**
- Der Transponder ist am Fuß zu tragen und soll beim Schwimmstart beim ersten Herr schon befestigt sein. Achtet bitte darauf, dass ihr mit dem Transponder außerhalb Eures Wettkampfes **nicht in die Nähe der Zeitmessmatten** kommt.
- Startreihenfolge: Herr – Dame – Herr.

***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 225 m – 9 **Bahnen**.
- **Der erste Herr startet im Wasser als Wasserstart.**
- Nach dem Schwimmausstieg geht es direkt hinten aus dem Hallenbad (nördlich) 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 .5 km. Es ist 1 Runde bis zum Kreisel zu fahren!**
- Die Strecke ist für den öffentlichen Verkehr voll gesperrt.
- **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 Mittellinie zu überqueren!
- Diese Regeln dienen Eurer Sicherheit! Bei allen Verstößen des Überholverbots erfolgt eine sofortige Disqualifikation (rote Karte).

## Wechsel 2

- Der Radabstieg ist markiert.
- Alle losen Gegenstände in die Box, auch der Helm.
- Die Laufstrecke befindet sich weiter in Laufrichtung.

## 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 für AthletIn 1 und 2 ca. 1,3 km. Nach Verlassen des Schulgeländes und einem „gegen die Uhr“ Kurs in den Wald wird zurück zum Hallenbad gelaufen. Vor dem Hallenbad ist die Abklatsch- bzw. Transponderübergabe-Zone.
- Der letzte Athlet läuft 1 km. Er verlässt auch das Schulgelände und läuft den „gegen die Uhr“ Kurs in den Wald. Zurück auf der Straße geht es aber wieder direkt aufs Schulgelände ins Ziel.

## Übergabe

- Der/die nächsten AthletIn warten vor dem Hallenbad (Georg-Büchner-Str., südlich vom Hallenbad auf dem Spielplatz). Meldet Euch dort beim Helfer und checkt die Farbe Eurer mitgebrachten Badekappe damit keine Farbe doppelt auf der Bahn vorkommt.
- Im gekennzeichneten Bereich (Teppich) wird der Transponder übergeben. Erst wenn der Transponder richtig am Fuß angelegt ist, darf das Rennen fortgesetzt werden.
- Der/die AthletIn läuft ins Bad und darf vom Beckenrand auf seiner/ihrer zugeteilten Bahn mit Kopfsprung ins Wasser springen. Bitte achtet auf andere AthletenInnen auf Eurer Bahn. Achtung Wassertiefe 1,40 m.

## Ziel

- Genießt unsere reichhaltige Zielverpflegung mit Obst und verschiedensten Getränken!
- Der/die AthletIn 1 und 2 können den 3. Athlet im Zielbereich erwarten.
- Ergebnisse werden auf dem Schulgelände ausgehängt.
- Den Chip behaltet Ihr bis zum Check-Out. Hier heißt es: Chip gegen Räder!  
Es kann nur als Team ausgecheckt werden!

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!