

# Liebe Teilnehmer, bitte die letzten Teilnehmerinfos unbedingt und sorgfältig lesen!!!!

**Startbeutel** beinhaltet u.a.

- Startnummer
- Aufkleber mit Startnummer für das Rad (Aufkleben am waagerechten Holm)
- 2 Chips für Zeitmessung (für Lafschuhe und Helm)

## **Zutritt im Radlager nur für Aktive! Laufschuhe in Wechselzone Sportplatz Exter platzieren**

**Chip zur Zeitmessung:** bitte den Chip zur Zeitmessung entspr. der beigefügten Unterlage am Laufschuh befestigen und Schuhe in der Wechselzone am Sportplatz Exter hinterlegen; den weiteren Chip bitte vorn am Helm befestigen!!

Nach dem Zieleinlauf darf die Ziellinie mit dem Chip nicht erneut überquert werden!  
Am besten den Chip im Ziel sofort entfernen.

### **Schwimmen**

- Bitte findet Euch 15 Minuten vor Eurer Startzeit im Freibad (Sprungturm) zur Wettkampfbesprechung ein. Alle TeilnehmerInnen erhalten dort ihre Badekappen und die Beschriftung der Oberarme
- Start in Gruppen von ca. 30 Personen
- Die Startzeiten der einzelnen Gruppen werden im Schwimmbad und auf dem Sportplatz in Exter ausgehängt.
- Die Wechselzone im Freibad wird nach dem Radstart sofort geräumt, dort in den Startbeuteln abgelegte Sachen werden zum Sportplatz Exter in die dortige Wechselzone transportiert.
- Alle Dinge, die ihr zum Laufen benötigt, nicht im Freibad, sondern direkt in der 2. Wechselzone auf dem Sportplatz in Exter ablegen. Es werden nur die Schwimmutensilien und Kleidung in den Beuteln transportiert.

### **Radfahren**

- Die Radstrecke führt größtenteils über Kreis- und Landstraßen, die während des Wettkampfes für den öffentlichen Straßenverkehr NICHT gesperrt werden können. Es gilt die allgemeine Straßenverkehrsordnung.
- Helmpflicht beim Radfahren – Windschattenfahren wird kontrolliert und ist verboten!!
- Chip für die Zeitmessung am Helm befestigen
- Den Pfeilen auf der Strasse und Anweisungen unserer Helfer folgen

### **Laufen**

- Chip am Laufschuh befestigen
- Den Pfeilen auf der Strasse und Anweisungen unserer Helfer folgen
- Beim Zieleinlauf muss die Start-Nr. deutlich sichtbar vorn getragen werden
- Ab 50 m vor Zieleinlauf ist Überholverbot – Nichtbeachtung führt zur Disqualifikation

### **Besonderheit beim Staffeltiathlon**

- Abschlag des Staffelpartners im Schwimmbad an der Übergabemarkierung, auf dem Sportplatz in Exter an der Toraußenlinie (Ende des Sandplatzes vor Wechselzone)
- Der Radfahrer muss an der Wettkampfbesprechung im Schwimmbad teilnehmen

### **Besonderheit bei Kurzdistanz**

- Nach Vollendung der 1. Radrunde nicht zum Sportplatz abbiegen, sondern geradeaus die Solterbergstrasse bis zum Kreisverkehr an der L 778, dann weiter auf der Radrunde zur Wechselzone (2 Radrunden!!)
- Nach Vollendung der 1. Laufrunde nicht auf die Zielgerade, sondern den Sportplatz am hinteren Ende erneut bergauf verlassen und 2. Runde komplett laufen (2 Laufrunden!!)

**Viel Spaß und Erfolg beim Triathlon wünscht die SGE Exter**