

**Teilnehmer-Information zur
Veranstaltung,
Wettkampfbesprechung**



am 18.05.2025

Für einen reibungslosen Ablauf bitten wir um folgendes:

- 1. Nehmt Rücksicht auf andere (besonders dann, wenn sich Wege kreuzen).**
- 2. Seid bitte pünktlich, 15min vor eurer Startzeit, am Schwimmbecken zur Wettkampfbesprechung.**

Technische Sicherheit der Ausrüstung:

Jeder Teilnehmende ist für die technische Sicherheit seiner Ausrüstung selbst verantwortlich (siehe Sportordnung). In der Wechselzone dürfen keine Taschen, Rucksäcke oder ähnliches stehen. Außer dem Fahrrad dürfen sich in der Wechselzone nur folgende Gegenstände befinden:

Fahradhelm, Radschuhe, Radbrille, Startnummer, Lafschuhe, Handtuch

Informationen zum Ablauf:

Vor dem Stadion gibt es Fahrradständer für eure Räder, während ihr eure Startnummer abholt oder euch in den Umkleiden umzieht.

An der Startnummernausgabe / Infopoint erhaltet ihr die Startnummer, Aufkleber (fürs Fahrrad und Helm), die angebracht werden müssen.

Ihr erhaltet auch einen Transponder zur Zeitmessung, für welchen ihr ein eigenes Chip-Band benötigt. Falls ihr keins besitzt, könnt ihr bei der Startnummernausgabe noch eins erwerben:

- Einwegband 2,- Euro
- Neoprenband 5,- Euro
- Startnummernband 7,50 Euro
- Starterpaket (Neoprenband und Startnummernband) 10,- Euro
(Geld bitte passend mitbringen)

Nach dem Wettkampf muss der Transponder zurückgegeben werden, sonst wird dieser in Rechnung gestellt.

Ihr bekommt auch eine Badekappe von uns, diese muss beim Schwimmen getragen werden und dürft ihr danach auch behalten.

Die Startnummer zum Schwimmen schreiben wir euch vor dem Schwimmstart auf die Schulter. (Die Startnummer (Druckform) lasst ihr bei eurem Rad).

Jede Form von Schmuck, der einen selbst und/oder andere Wettkampf-Teilnehmende gefährden oder verletzen kann, ist verboten.

Wenn ihr bereit seid, folgt ihr der Ausschilderung in Richtung Wechselzone. Dort findet in eurem vorgegebenem Zeitfenster die Kontrolle des Rads und Helms statt.

Für den Kids Swim&Run, vergesst bitte nicht die Einverständniserklärung der Eltern ausgefüllt mitzubringen (diese findet ihr auf der Homepage zum Ausdrucken).

Check-In:

Der Rad-Helm ist beim Check-In mit geschlossenem Kinnriemen auf dem Kopf zu tragen. Nach dem Check-In stellt ihr euer Rad auf dem zugewiesenen Platz ab. Der Helm muss sich mit geöffnetem Kinnriemen am Rad befinden.

Die verwendete Ausrüstung muss in unmittelbarer Nähe zum eigenen Fahrrad platziert werden. Im Verlauf des Wettkampfes ist diese auch wieder dort zu platzieren. Dafür gibt es vorgesehene Stellen (nach Startnummer).

Wettkampfteilnehmende dürfen Wechselzonen nur an den dafür vorgesehenen und gekennzeichneten Ein- und Ausgängen betreten bzw. verlassen werden.

Schwimmen:

Von der Wechselzone geht ihr direkt Richtung **Schwimmbad**. Der Weg ist markiert.

Leider dürfen keine Zuschauer mit ins Schwimmbad, außer bei den Kindern darf **ein** Elternteil mit.

Im Schwimmbad gibt es auch noch die Möglichkeit vor dem Start auf Toilette zu gehen, sich abzuduschen, oder sich im kleinen Becken „vorzubereiten“.

Seid pünktlich, **15min vor dem Start**, am Pavillon, der am Beckenrand steht, dort findet das **Briefing** statt und Pflicht für alle Teilnehmende ist.

Es werden hier nochmal die Namen der Starter/innen kontrolliert, ihr bekommt eure Startnummer auf den Arm geschrieben und eure jeweilige Bahn zugeteilt.

Für den Start müssen alle im Wasser sein, und alle starten gemeinsam (reicht euch so ein, dass ihr den schnelleren den Vorrang gebt).

Das Schwimmen wird in Startblöcken im Freibad auf sechs Bahnen mit je vier Schwimmern pro Bahn absolviert. Die Bahnlänge beträgt 25m. Je nach Disziplin werden 20 Bahnen (500 Meter), 16 Bahnen (400 Meter) oder 8 Bahnen (200 Meter)

geschwommen. Zeitlimit für die 500 Meter beträgt 16 Minuten. Das Zählen von Runden liegt in Verantwortung des Schwimmenden.

Neopren-Anzüge sind erlaubt, wenn die Wassertemperatur 60min vor dem ersten Start (7:00 Uhr) < 22,0 Grad liegt.

Radfahren:

Nach dem Schwimmen geht es Richtung Wechselzone und ihr wechselt aufs Rad, auf dem Rad muss die Startnummer von hinten sichtbar sein.

Das Rad darf erst von der Halterung genommen werden, wenn der Helm mit geschlossenem Kinnriemen getragen wird. Der Helm ist bis zum Abstellen des Rades zu tragen.

Der Punkt, an dem ihr aufs Rad steigen dürft, ist markiert, das Rad muss bis zur markierten Linie geschoben werden.

Windschattenfahren hinter oder seitlich neben einem anderen Wettkampf-Teilnehmenden ist verboten. Ein Abstand von 12m ist einzuhalten. Der Überholvorgang muss nach 25 Sekunden abgeschlossen sein. Evtl. werden Zeitstrafen auf die Endzeit addiert.

Die Radstrecke ist voll gesperrt. Es gilt auf der gesamten Strecke die StVO, insbesondere möchten wir hier noch einmal auf das **Rechtsfahrgebot** hinweisen! Der Polizei und den Ordnungskräften ist immer Folge zu leisten. Im Falle, dass die Straßensperrung aufgehoben werden muss, für einen Blaulichteinsatz ist rechts ranzufahren und stehen zu bleiben, bis die Sperrung durch die Streckenaufsicht wieder freigegeben wird.

Nach **3 Runden** mit dem Rad, kommt ihr zurück und fahrt bis zur Abstiegstelle vor der Wechselzone, ab dann wird das Rad wieder geschoben.

Der Helm bleibt verschlossen auf, bis das Rad wieder in der Halterung aufgehängt ist.

Laufen:

Beim Laufen muss die Startnummer von vorne ersichtbar sein.

Die Laufstrecke (je nach Disziplin 5km, 2,5km und 1km) erfolgt auf asphaltierten und größtenteils befestigten Wegen im angrenzenden Poldergebiet mit Zieleinlauf

auf der Tartanbahn im Stadion „Im Blumengarten“. Der maximale Höhenunterschied liegt bei 15 Meter.

Achtung: Die Strecke ist vollgesperrt, trotzdem ist vereinzelt Anlieger- und Rettungsverkehr möglich. Ca. in der Mitte von der Laufstrecke befindet sich eine Wasserverpflegungsstation.

Ziel:

Die letzten Meter sind fast eine Stadionrunde, hier können euch alle Zuschauer nochmal kräftig anfeuern und zu eurer großartigen Leistung bejubeln.

Vergesst bitte nicht den Chip abzugeben. Dies erledigt ihr in der Wechselzone und dafür erhaltet ihr im Austausch euer Rad.

Pläne und Strecken:

Übersicht Veranstaltungsgelände

Parkplätze

Zeitplan

Radstrecke

Laufstrecken