

Eine Triathlon-Staffel besteht normalerweise aus drei Personen: **Schwimmer/in, Radfahrer/in und Läufer/in**. Der Zeitnahme-Transponder wird dabei wie ein Staffelstab weitergegeben – vom Schwimmer an den Radfahrer und anschließend vom Radfahrer an den Läufer. Die Übergabe erfolgt am jeweiligen Fahrradständer.

1. Vorbereitung

- Das Fahrrad steht am zugewiesenen Platz in der Wechselzone.
- Der Radfahrer legt dort Helm, Schuhe und gegebenenfalls weitere erlaubte Ausrüstung bereit.
- Der Läufer wartet für den zweiten Wechsel in oder bei dem vorgesehenen Staffel-Übergabebereich.
- Der Transponder wird beim ersten Starter am Fußgelenk befestigt.
- Die Staffelm Mitglieder sollten sich vorher den genauen Fahrradständer, den Eingang und den Ausgang der Wechselzone einprägen.

2. Schwimmen auf Radfahren

1. Der Schwimmer beendet das Schwimmen und läuft in die Wechselzone.
2. Er läuft zum vorher eingepägten Staffel-Fahrradständer.
3. Der Radfahrer wartet dort.
4. Am Fahrradständer übergibt der Schwimmer den Transponder an den Radfahrer. **Tipp:** Der Schwimmer stellt sich vor den Radfahrer, welcher den Transponder vom Fußgelenk des Schwimmers nimmt.
5. Der Radfahrer zieht **den Transponder am linken Fußgelenk** an. Links, weil rechts die Zahnräder des Fahrrads sind.
6. Dann setzt er den Helm auf. Der **Helmriemen muss geschlossen sein**, bevor das Fahrrad aus dem Ständer genommen wird.
7. Der **Radfahrer schiebt das Fahrrad aus der Wechselzone** und darf erst nach der gekennzeichneten Aufstiegslinie aufsteigen. **In der Wechselzone ist Radfahren verboten.**

Wichtig: Der Schwimmer muss nicht das Fahrrad herrichten oder den Radfahrer begleiten. Entscheidend ist, dass **die Transponderübergabe am vorgesehenen Staffelplatz erfolgt**.

3. Radfahren auf Laufen

1. Der Radfahrer fährt zum Eingang der Wechselzone zurück.
2. Vor der **markierten Linie steigt er ab** und schiebt das Fahrrad bis zum eigenen Fahrradständer.
3. Der Helm bleibt auf dem Kopf und geschlossen, bis das Fahrrad wieder ordnungsgemäß am vorgesehenen Platz steht.
4. Der Radfahrer stellt das Fahrrad am Fahrradständer ab.

5. Dort übergibt er den Transponder an den Läufer. Auch hier ist es sinnvoll, dass der frische Athlet (also der Läufer) dem Radfahrer den Transponder abnimmt und sich selbst am Fußgelenk befestigt.
6. Danach startet der Läufer in die letzte Etappe.

Wichtig: Schwimmer und Radfahrer dürfen gegenüber der Ziellinie im Stadion auf Ihren Läufer warten, ihn die letzten 200 Meter begleiten und mit ihm/ihr durchs Ziel laufen!

Kurzbeschreibung:

Schwimmer



läuft zum eigenen Fahrradständer



Übergabe des Transponders



Radfahrer nimmt den Transponder und fährt los



Radfahrer kommt zurück und stellt das Fahrrad ab



Übergabe des Transponders am selben Fahrradständer an den Läufer



Läufer startet

Die Übergabe darf nicht irgendwo auf dem Weg, vor dem Eingang oder außerhalb der Wechselzone stattfinden, sondern ist nur am Fahrradständer gültig.