



# Starterhandblatt für den Rodgau-Triathlon

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, hier einige Infos....

- 1. Startunterlagen:** Hierbei erhalten Sie 1 x **Transponderband** ( auf Funktion überprüfen lassen ), das Sie um das **rechte Handgelenk** anlegen. Ausserdem 1 x große Start-Nr. für Rücken bzw. Brust Und 1 x kleine Start-Nr. für das Radoberrohr. Sicherheitsnadeln und Gummiband erhalten Sie separat.
- 2. Einchecken:** Nach Erhalt der Startunterlagen **checken** Sie ihr Rad in die Wechselzone ein, u. stellen es dort an ihren Start-Nr.- Platz. Nur die Sachen, die Sie für das Radfahren und Laufen benötigen, dürfen an diesem, Ihrem Platz sein. **Taschen und Kisten sind in der Wechselzone nicht erlaubt.**
- 3. Schwimmen:** Die jeweilige Startgruppe wird auf euren **linken Handrücken** geschrieben Für **Jedermann** ist der Schwimmstart für die **Gruppe 1** um **9:00**. Für die **Gruppe 2** um **9:05 Uhr**. Für **Olympischen** ist der Schwimmstart für die **Gruppe 3** um **9:20**. Für die **Gruppe 4** um **9:45 Uhr**. Der **Jedermann-Schwimmkurs** ist der kleine Dreieckskurs (**400 m**) der **1 x** zu durchschwimmen ist. Der **Olympische-Schwimmkurs** ist der große Dreieckskurs (**700 m**) der **2 x** zu durchschwimmen ist. **Start-Nummern, Strümpfe, Neosocken dürfen beim Schwimmen nicht getragen werden.** Alle Starter können natürlich ihre eigene Badekappen aufsetzen. Führungsboote werden eingesetzt. Folgen Sie den Anweisungen, die der Sprecher vor dem Start gibt.
- 4. Ausstieg aus dem Wasser und Lauf in die Wechselzone:** Der Weg vom Schwimmausstieg in die Wechselzone ist markiert. Schauen Sie sich dennoch vorher den Weg in und durch die Wechselzone zu Ihrem Platz genau an, denn dort wechseln Sie vom Schwimmen zum Radfahren und vom Radfahren zum Laufen.
- 6. Radfahren: Es gilt Windschattenverbot und die Straßenverkehrsordnung.** Es muss mindesten **10 m Abstand zum Vordermann** und ein **2 m Seitenabstand** eingehalten werden. Es muss ein geprüfter Helm getragen werden, der am Wechselplatz angezogen und dessen Kinnriemen geschlossen sein muss. Die **Start-Nr.** ist auf dem **Rücken** zu tragen. In der Wechselzone ist das Radfahren verboten. Am roten Haltebalken auf der Strasse dürfen Sie Ihr Rad besteigen bzw. absteigen wenn Sie vom Radfahren kommen. Der Straßen-Seitenstreifen ist zu benutzen. Es gilt Rechtsfahrgebot. Anweisungen von Einsatzkräften ist Folge zu leisten. Im Radkorridor vor der Wechselzone ist das Überholen nicht erlaubt. Beim Radfahren werden **keine Getränke** angeboten.
- 7. Laufen:** Hierbei ist die **Start-Nr.** auf der **Brust** zu tragen, damit Sie beim Wendepunkt u. im Zieleinlauf erfasst werden können. Die Wende- und Kontrollpunkte sind bei **2 km** bzw. **5 km**. Auf der rechten Straßenseite laufen. Bei **2, 4, 6, 8 km** werden Getränke und bei **5 km** Schwämme angeboten.
- 8. Staffelmanschaften:** Die Wechsel vom Schwimmer zum Radfahrer und zum Läufer erfolgen in der Wechselzone. Es muss jedesmal der **Transponder** übergeben und am **rechten Handgelenk** befestigt werden.
- 9. Transponder:** Wird am **rechten Handgelenk** befestigt und ist nach dem Zieleinlauf bei den Helfern abzugeben. Verlust oder Nichtabgabe des Transponders wird mit **25 €** berechnet.
- 10. Nicht erlaubt** sind Mp3-Player, Kopfhörer oder ähnliches auf den Wettkampfstrecken.
- 11. Wechselzone:** Ihr Rad können Sie nach dem Wettkampf nur unter Vorzeigen Ihrer Startnummer aus der Wechselzone abholen. Für Verlust, Diebstahl oder Beschädigung von Gegenständen in der Wechselzone übernimmt der Veranstalter keine Haftung.
- 12. Bei Wettkampfaufgabe:** Bitte sofort den Transponder bei den Helfern im Zielbereich abgeben.
- 13. Siegerehrung und gemütliches Beisammensein im Zielbereich.**

**Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Wettkampf  
TSV 1889 e.V. Dudenhofen**