

Athleteninfo

Herzlich Willkommen zum LIFESTYLE Würzburg Triathlon

Parkplätze

Am Erlabrunner See (Einfahrt Naherholungsgebiet) gibt es 2 große Parkflächen. Die 1. (von Würzburg kommend 1. Einfahrt) ist jederzeit nutzbar (Ein/Ausfahrt). **Die 2. direkt bei Einfahrt Erlabrunn ist für die Athleten, da die Ausfahrt wegen der Radstrecke gesperrt ist.**

Ausgabe der Startunterlagen

Sonntag, ab **7.00 Uhr direkt am See Mitteldistanz/Staffel bis 8.00 h.** Um 8.30 h ist die Wettkampfbesprechung. **Olympisch und Jedermann bis 9.00 h.** Wettkampfbesprechung um 9.30 h

Bike Einchecken am Sonntag ab 7.00 Uhr

Mitteldistanz bis 8.15 h Olympisch und Jedermann bis 9.15 h.

Beim Einchecken wird der technische Zustand des Rades und des Helmes überprüft.

Zum Einchecken müssen bereits der **Radaufkleber (Oberrohr vorne links) und die Helmaufkleber links und vorne aufgeklebt sein.** Diese findest Du in Deinen Startunterlagen im Kuvert. Der Helm muss auf dem Kopf getragen werden und geschlossen sein, der Riemen muss am Kopf anliegen und darf nicht lose sein. Des Weiteren darf der Helm keinerlei Beschädigungen (Risse, Bruch) aufweisen.

Schwimm-Start

Mitteldistanz Einzel/Staffel 9.00 h Jedermann 10.00 h Olympisch/Staffel 10.10 h

Bademützen werden gestellt und müssen getragen werden

Tipp: Brille unter die Mütze (Brille kann dadurch nicht runter geschlagen werden)

Bike Auschecken ab 11.30 h

Du kannst Dein Rad aus der Wechselzone nur gegen Vorzeigen der Startnummer holen.

Die Bikes werden max. bis 1 Stunde nach Eintreffen des letzten Finishers bewacht.

Streckenlänge

Jedermann = SWIM/BIKE/RUN 0,3/34/5 km - 1 Runde / 1 verkürzte Runde / 1 Runde

Olympisch = SWIM/BIKE/RUN 1,5/38/10 km - 2,5 Runden / 1 Runde / 2 Runden

Mitteldistanz = SWIM/BIKE/RUN 2,1/76/20 km - 3,5 Runden / 2 Runden / 4 Runden

Kids

Bambinis: 9 Jahre und jünger: 50 m Schwimmen, 1 Km Rad, 400 m Lauf

Schüler 10 – 13 Jahre: 100 m Schwimmen, 4 Km Rad, 800 m Lauf

Für die Rundenzählung beim Swim / Bike / Run ist jeder Athlet selbst verantwortlich.

Startnummer

Die Startnummer muss beim Radfahren sichtbar hinten, beim Laufen vorne getragen werden.

Optimal hierzu ist ein Startnummernband – Alternativ Sicherheitsnadeln.

Achtung: Die Startnummer darf beim Schwimmen nicht getragen werden. Sie muss im Wechselbereich Bike bleiben.

Startnummer / Staffel

Die Startnummer wird beim Wechsel am Radplatz an die einzelnen Staffelathleten übergeben.

Der Radfahrer des Staffelteams darf die Startnummer schon beim Wechsel SWIM-BIKE tragen.

Die Teilnehmer der Staffel treffen sich vor dem Ziel zum **gemeinsamen Zieleinlauf**.

Zeitchip

Jeder Teilnehmer benötigt den Zeitnahmechip. Der Chip wird am Fuß angebracht. Eigenes Band mitbringen oder falls nicht mitbestellt, am Veranstaltungstag vor Ort kaufen. Bei der Staffel wird der Chip bei jedem Wechsel weitergegeben.

Abgabe Zeitchip

Bei Rückgabe des Chips gibt es das Pfand in Höhe 15 € wieder zurück.

Das ist in der Zeit von 11.30 - 15.00 h beim Stand Chiprückgabe möglich.

Wechselbereich Rad

Beim Rad kannst du Deine Sachen deponieren - mit Rücksicht auf Deine Nachbarn!

Wir nehmen keine Wertsachen an. Im Umziehzelt können auch Taschen abgelegt werden.

Radfahren

Bitte beachten: Die Radstrecke ist nicht gesperrt! Es gilt die StVo. Die Strecke der Mitteldistanz (2 Runden) führt jedesmal zum See. Beim Radfahren ist ein radsportspezifischer Helm zu tragen, der den Bestimmungen eines anerkannten Prüfinstituts entspricht (siehe DTU-Ordnung) und keinerlei Beschädigungen der Helmschale, des Innenmaterials und des Riemenmaterials aufweist. Der Helmverschluss muss vom Aufnehmen bis zum Abstellen des Rades geschlossen sein. Das Windschattenfahren (Drafting) ist in einem Bereich von 12 Meter hinter dem Vordermann und 1,50 Meter neben dem Vordermann verboten und wird mit einer Zeitstrafe oder Strafrunde gemäß der DTU-Ordnung geahndet.

Die Strafen

- 2 Minuten Jedermann und Olympisch
- 4 Minuten Mitteldistanz Einzel und Staffel

Schwimmen/ Rad

Das Umkleiden erfolgt in der Wechselzone im Wechselzelt oder am Radplatz. In der gesamten Wechselzone darf das Fahrrad nur geschoben werden. **Der Helmverschluss muss bereits in der Wechselzone geschlossen sein** – Missachtung führt zur Disqualifikation.

Rad Auf/Absteigen an der Linie.

Wechsel Staffel (Schwimmen/Rad)

Der Teilnehmer wartet am Radständer beim Rad. Der Radfahrer darf schon Helm, Startnummer und Radschuhe tragen. Der Schwimmer übergibt dem Biker den Zeitchip und dieser begibt sich danach erst auf die Radstrecke.

Rad/ Laufen

Der Wechsel zum Laufen befindet sich in der gleichen Wechselzone wie SWIM-BIKE. Im Einfahrtbereich in die Wechselzone muss die Geschwindigkeit zur Sicherheit aller Beteiligten reduziert werden. Der Helmverschluss muss bis zum Abstellen des Fahrrades geschlossen bleiben. Die Zeitnahme erfolgt am Anfang der Laufstrecke. **Es sind keine Kopfhörer erlaubt!**

Streckenmarkierung

Die Rad- und Laufstrecke ist mit Schildern (Neonschild mit schwarzen Pfeilen) gekennzeichnet.

Zusätzlich sind Km Angaben aufgestellt. Beim Abbiegen „BIKE“ immer das Rechtsfahrgebot einhalten!

Die Teilnehmer der Jedermann Distanz biegen gleich nach Urspringen ab um den kürzeren Weg (34 Km) nach Zellingen zu nehmen (ausgeschildert)

Streckenverpflegung

Auf der Radstrecke gibt es für Mitteldistanz eine Verpflegungsstelle (ab Beginn zweite Runde, Ausfahrt vom See bei 38 Km!) Bitte die leeren Radflaschen in den dafür vorgesehen Behälter werfen. Radflaschen und sonstiger Müll dürfen nur in den Verpflegungsstellen entsorgt werden. Bei Missachtung droht Disqualifikation. Streckenverpflegung Bike: Radflaschen (0,7 l) mit Wasser oder ISO (PowerBar).

Die Streckenverpflegung auf der Laufstrecke befindet sich nach dem Wechsel Radfahren–Laufen auf der Laufstrecke und wird bei dem Rundkurs immer durchlaufen. Zusätzlich gibt es nach ca. 3,3 km eine weitere Verpflegungsstelle (Rundkurs 5 km). Streckenverpflegung Run: Getränkebecher (0,2 l) mit Wasser, Isogetränk (PowerBar), Bananen, Apfel und Gel (PowerBar).

Nur für die teilnehmenden Athleten ist nach dem Zieleinlauf für Verpflegung gesorgt (Kuchen, Obst und Getränke u.a. Alkohlfreies Weizenbier).

Wir bitten davon abzusehen Nicht-Teilnehmer zu versorgen.

Duschköglichkeit

Direkt am See (Kaltwasser)

Siegerehrung

Jedermann/Olympisch/Mitteldistanz/Staffeln ca. 14.30 Uhr

Abmeldung oder Nichtantritt

Nach Abholung der Starterunterlagen und der Aushändigung des Zeitchips ist bei Nichtantritt des Wettkampfes und vor dem Startschuss der Zeitchip ohne zusätzliche Aufforderung bei einem Wettkampfrichter, Veranstalter oder der Zeitnahmefirma abzugeben. Bei Nichteinhaltung und einer darauffolgenden Suchaktion (im Wasser oder am Lande) durch Sicherheitskräfte trägt der Verursacher die anfallenden Kosten in vollem Umfang. Das gleiche gilt auch bei Abbruch während des Wettkampfes.

Urkunden und Ergebnisliste

Im Internet unter: www.racesolution.de

Leider sind Hunde am Seegelände nicht erlaubt!

Wir freuen uns über ein Feedback der Veranstaltung.

Lob wie positive Kritik direkt an: jslife@web.de

und gerne ein gefällt mir auf facebook

Viel Erfolg, Spaß & viele schöne Eindrücke

wünschen Dir

Jürgen Schweighöfer, das Orga & das Helfer Team