

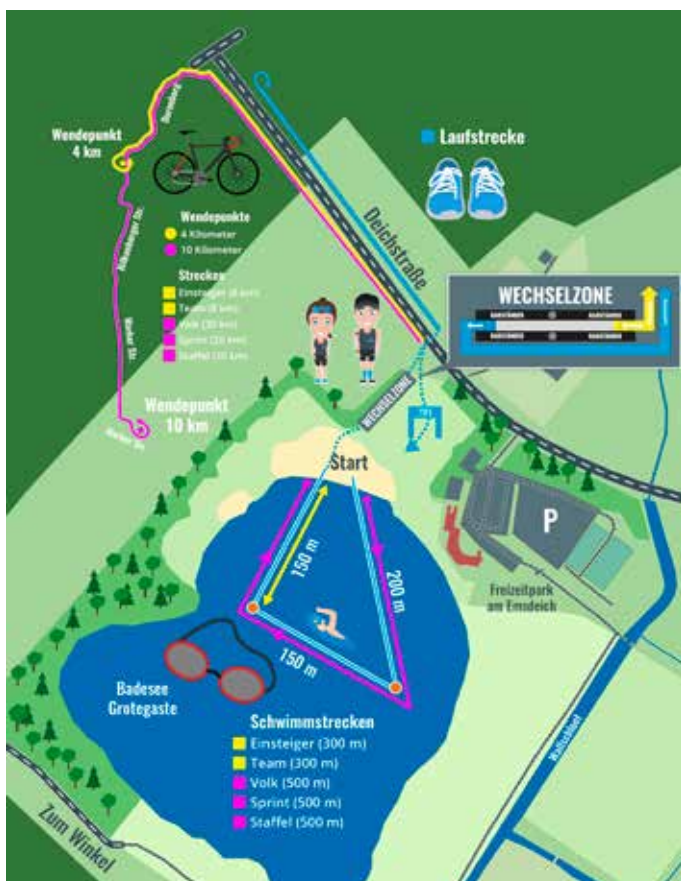


somedien  
TRIATHLON  
OSTFRIESLAND

# Teilnehmer-Hinweise

Samstag, 9. Juli 2016	Wettkampfbesprechung	Startzeit
Teamwettkampf	16.40 Uhr	17.00 Uhr

Sonntag, 10. Juli 2016	Wettkampfbesprechung	Startzeit
Kids Swim & Run	10.20 Uhr	10.30 Uhr
Sprinttriathlon	10.40 Uhr	11.00 Uhr
Staffeltriathlon	10.40 Uhr	11.05 Uhr
Volkstriathlon	10.40 Uhr	11.05 Uhr: Frauen starten zusammen mit den Staffeln 11:15 Uhr: Männer
Einsteigertriathlon	11.30 Uhr	11.55 Uhr



## Vor dem Start / Einchecken in die Wechselzone

- Bringt das blaue Band mit eurer Startnummer an eurem Fahrrad (Sattel/Sattelstütze) an
- Tragt den Chip für die Zeitnahme mit dem Klettband am linken Knöchel (siehe Foto). Bei den Staffeln und dem Team ist der Chip der Staffelstab
- Mit dem Chip vor dem Start bitte nicht über die Messmatten laufen
- Wer an der Verlosung des Sponsors S.O. Medien GmbH einer GoPro am Sonntag teilnehmen möchte, kann seine Teilnahmekarte in die Losbox werfen





somedien  
TRIATHLON

OSTFRIESLAND

# Teilnehmer-Hinweise

## Schwimmen

- Die vom Veranstalter ausgeteilten Schwimmkappen müssen getragen werden
- Der Schwimmstart erfolgt stehend im Wasser. Die Leine zwischen den gelben Bojen (Abgrenzung Nicht-Schwimmerbereich) ist die Startlinie. Nach dem Startschuss drücken die Helfer die Leine zu Boden. Für die 2., 3. und 4. Schwimmer beim Teamtriathlon: Achtet bei eurem Start bitte auf die Leine!!!!
- Der Schwimmausstieg ist mit einem großen Tor markiert
- Nach dem Schwimmen darf der Neo nur bis zur Hüfte herunter gezogen werden. Den Rest dürft ihr in der Wechselzone ausziehen

## Wechsel 1

- Der Gurt vom Radhelm muss geschlossen sein, bevor ihr das Rad vom Radständer nehmt
- Das Fahrrad muss in der kompletten Wechselzone geschoben werden
- Auf den Drahtesel dürft ihr erst springen, wenn er und ihr die Wechselzone verlassen habt. Der Startpunkt ist mit einer Linie markiert
- Staffeltiathlon: Der Chip mit dem Klettband ist der Staffelstab. Am Ende der Wechselzone gibt es einen Wechselbereich. Dort könnt ihr den Chip an den Radfahrer übergeben

## Radfahren – Helmpflicht!!!

- **Besonderheit:** Aufgrund der Baustelle in diesem Jahr gilt auf den ersten 400 Metern auf dem Radweg ein **absolutes Überholverbot** – sowohl bei der Fahrt aus der Wechselzone als auch wieder zurück in die Wechselzone!!! Es darf erst auf der Autostraße überholt werden. Bei Gegenverkehr hat der Rückkehrer in die Wechselzone Vorfahrt!
- Die Strecke ist für den Straßenverkehr nicht abgesperrt. Es gilt die StVO – fahrt also auch in den Kurven immer auf der rechten Fahrbahnseite
- Windschattenfahren ist verboten!
- Musik und Knopf im Ohr sind aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt
- Bei dem Einsteigertriathlon sind Rennräder nicht erlaubt

## Wechsel 2

- Erst wenn ihr das Rad an euren Platz gestellt habt, dürft ihr den Gurt des Radhelms öffnen und den Helm absetzen
- Staffeltiathlon: Der Chip mit dem Klettband ist der Staffelstab. Im Wechselbereich könnt ihr den Chip an den Läufer übergeben

## Laufen

- Tragt die Startnummer bitte vorne und checkt dies für den Zieleinlauf (Zieleinlaufkontrolle)
- Teamtriathlon am Samstag: Jeder Teilnehmer muss einmal über die Ziellinie laufen. Hinter dem Ziel übergibt ihr den Transponder an das nächste Teammitglied

## Im Ziel

- Gebt den Leihchip zurück – dies ist nur am Wettkampftag bis zu den Siegerehrungen möglich!
- Euer Fahrrad könnt ihr nach dem Ende der jeweiligen Wettbewerbe auschecken – dafür müsst ihr die Startnummer vorzeigen und das blaue Band noch am Fahrrad sein
- Im Anschluss an die jeweiligen Wettbewerbe findet die Siegerehrung statt
- Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde. Die könnt ihr direkt vor Ort mitnehmen, wenn sie gedruckt ist (wir geben Vollgas!) oder ab Montag im Sportladen, Spaß mit Sport, Am alten Handelshafen 2, 26789 Leer, abholen
- Nach der Siegerehrung verlost unser Sponsor S.O. Medien GmbH am Sonntag eine GoPro. Wer seine Teilnahmekarte in die Losbox geworfen hat und bei der Ziehung nach den Siegerehrungen am Sonntag persönlich anwesend ist, nimmt an der Gewinnverlosung teil. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

Die Ergebnisse findet ihr zeitnah unter  
[www.so-medien-triathlon-ostfriesland.de](http://www.so-medien-triathlon-ostfriesland.de)

Die Fotos vom Triathlon stellen wir am Dienstag,  
12. Juli 2016, auf der Webseite online