

# Wettkampf-Startanweisung

## Olympische Distanz

1500 m - 42 km - 10 km

**Die 2 beiliegenden Zeitmesstransponder nach Anleitung befestigen!**

1 x Helmtransponder / auf dem Helm kleben  
1 x Schuhtransponder / am Laufschuh befestigen

### Schwimmen: 1500 m

Nach Freigabe der Schwimmstrecke (Sprecherdurchsage) begeben Sie sich über die **Einstiegstelle** ins Wasser. Der Start erfolgt als Wasserstart.

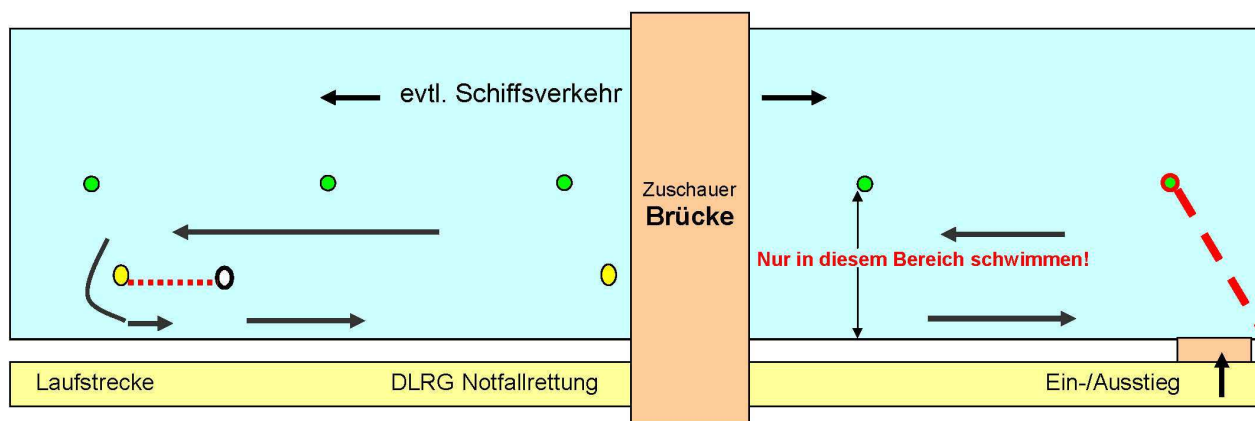
**Die ausgegebenen Veranstalter-Schwimmkappen müssen getragen werden.**

**Aus Sicherheitsgründen NICHT** außerhalb der **grünen Bojen** schwimmen. Die **grünen Bojen** bilden eine Trennlinie zwischen Schwimmstrecke und Schifffahrtsweg. Nach 750 m die gelbe Wendeboje gegen den Uhrzeigersinn umschwimmen und zurück bis zum Ausstieg (Ausstieg- und Einstiegstelle identisch).

**1500 m Schwimmstrecke. Gelbe Wendeboje nach 750 m.**

Entfernungsschilder nach 250 m, 500 m, 750 m

- Grüne Bojen = Trennlinie von Schwimmstrecke und Schifffahrtsweg
- gelbe Boje nach 750 m = Wendeboje
- weiße Boje mit Trennleine .....



### Radfahren: 42 km (3 Runden a 14 km)

**Besonderheit:** Die Zufahrt zur Radstrecke ist 300 m als Linksverkehr auf der linken Fahrbahnseite eingerichtet.

Die 14 km lange Radrunde endet immer an dem **roten km-Hinweisschild**.

Hier beginnt jeweils die nächste Runde mit einer **Rechtsabbiegung = hier Achtung, scharfe Abbiegung!**

**Am Ende der 3. Radrunde = 42 km**, in Höhe des roten Hinweisschildes, auf der **linken** Fahrspur geradeaus Richtung Ziel fahren.

Die Strecke ist für den KFZ-Verkehr nicht abgesperrt. Sie fahren mit dem fließenden Verkehr. Die Posten sperren nicht ab (sie zeigen gegebenenfalls nur die Fahrtrichtung an). Gelbe Schilder zeigen die Fahrtrichtung an.

Fahren Sie äußerst rechts und bleiben Sie auch in Kurven auf Ihrer Fahrbahnseite! Es gilt die StVO. Kein Windschattenfahren!  
Am Berg gibt es mit Leitungswasser gefüllte Radflaschen.



### **Laufen: 10 km (2 Runden a 5,2 km)**

Nach abstellen des Rades am Radplatz Lauf durch die Wechselzone Richtung LAUFSTART Schild auf die Laufstrecke.

Verpflegung: je Runde nach 1 km, dann nach 2,5 km. Wasser, Cola, Salzkekse,

Nach dem 10-km-Schild biegen Sie von der Laufstrecke nach rechts zum Ziel ein. Zur **Zieleinlaufkontrolle** etwa 100 m vor dem Zieleinlauf die Startnummer sichtbar nach vorne drehen.

### **Zusatzhinweise/Wettkampfbesprechung 30 Minuten vor dem Start per Lautsprecherdurchsage.**

Falls Sie den Wettkampf abgebrochen haben, melden Sie sich bitte unbedingt zeitnah in der Startunterlagenausgabe.

**Check-Out des Rennrades bis 17 Uhr erfolgt gegen Vorlage Ihrer Startnummer und Kontrollband.**