

SteelMan Mitteldistanz

1500 m - 70 km - 21 km

Wettkampfinfo-Startanweisung

Zusatzhinweise 30 Minuten vor dem Start per Lautsprecherdurchsage.

Zeitmesstransponder bitte wie beschrieben befestigen!

Schwimmen: 1500 m

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

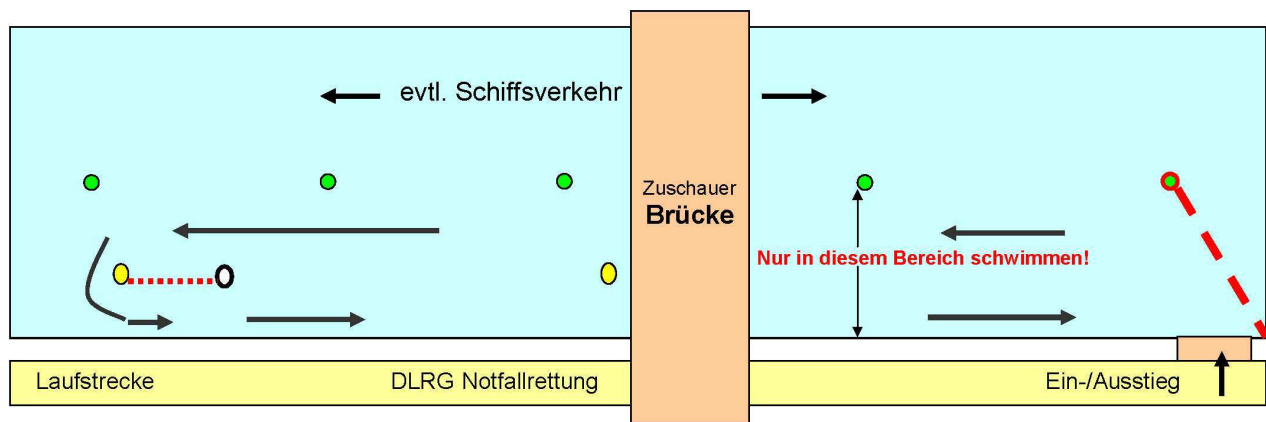
Ausgegebenen Veranstalter-Schwimmkappen müssen getragen werden.

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: 70 km (5 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 5. Radrunde = ca. 70 km, in Höhe des roten Hinweisschildes, auf dem **linken** vorgegebenen Fahrstreifen geradeaus Richtung Ziel fahren.

Die Radstrecke kann für den KFZ-Verkehr nicht komplett abgesperrt werden.

Sie fahren gegebenenfalls mit fließendem Verkehr.

Fahren Sie äußerst rechts und bleiben Sie auch in Kurven auf Ihrer Fahrbahnseite!

Es gilt die StVO. Kein Windschattenfahren!

Die Posten sperren nicht ab (sie zeigen gegebenenfalls nur die Fahrtrichtung an).
Gelbe Schilder zeigen die Fahrtrichtung an.

Nach dem Berganstieg werden mit Wasser gefüllte Radflaschen ausgegeben.



Rotes Schild am Ende der Radrunde. Hier nach rechts abbiegen in die nächste Runde. Nach den geforderten 5 Runden NICHT abbiegen sondern geradeaus auf dem linken vorgegebenen Fahrstreifen Richtung Ziel fahren.

Laufen: 21,1 km (4 Runden a 5,27 km)

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

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

Nach jeder Laufrunde am Übergang in die nächste Laufrunde wird ein Armbändchen für die **Rundenkontrolle** ausgegeben. Zur Kontrolle 50 m vorher die **Startnummer sichtbar nach vorne drehen.**

Nach dem 21-km-Schild biegen Sie von der Laufstrecke nach rechts zum Ziel ein. Zur **Zieleinlauf-/Rundenkontrolle** etwa 100m vor dem Zieleinlauf die Startnummer nach vorne drehen.

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 den beim Check-In ausgegebenen Kontrollbändern.