

# Oelder Triathlon

## Die Triathlon-Staffel: Tipps & Hinweise für den Wettkampf

Eine Staffel besteht aus insgesamt drei Teilnehmern. Es sind nur Mixmannschaften mit mindestens einer Frau bzw. Mann je Staffel zugelassen. Alle Teilnehmer müssen mindestens 16 Jahre sein. Jede Disziplin wird nacheinander von jeweils einem Teilnehmer absolviert.

### Disziplin

[1] Teilnehmer	Schwimmen	500m
[2] Teilnehmer	Radfahren	20km
[3] Teilnehmer	Laufen	5km

### Die Startnummer

Die Startnummern Ausgabe erfolgt am Haupteingang des Vier-Jahreszeiten-Parks. Der Schwimmer bekommt seine „Startnummer“ im Freibad mit Edding auf den Oberarm geschrieben. Der Radfahrer nimmt als trägt als erster die (Papier-)Startnummer auf seinen Rücken. Da er diese nach erfolgreicher Absolvierung der Radstrecke an den Läufer übergeben muß, empfehlen wir die Befestigung der Startnummer an einem elastischen Band. Dieses kann man schnell nach unten abstreifen bzw. der anschließende Läufer kann so die Startnummer wieder schnell anlegen. Ein professionelles Startnummernband mit Kunststoffverschluß kann der Veranstaltung erworben werden. Für den einmaligen Gebrauch empfehlen wir aber einfach ein Stück zusammen geknotetes Hosengummi, an dem die Startnummer mit Sicherheitsnadeln befestigt wird (Sicherheitsnadeln gibt es kostenlos an der Startnummernausgabe).

### Der Wettkampftag

Wir empfehlen allen Startern sich am Wettkampftag frühzeitig einzufinden. So hat man die Möglichkeit, sich mit den örtlichen Gegebenheiten vertraut zu machen und sich untereinander abzustimmen.

### Der Staffelplatz

Für die Staffel gibt es innerhalb der Wechselzone einen eigens abgesteckten Staffelplatz. Hier halten sich zum Zeitpunkt des Wettkampfes der Radfahrer und der Läufer auf. Zwischen den Disziplinen erfolgt hier der Abschlag. Der Staffelposten hat einen eigenen Streckenposten (rotes Helfer T-Shirt) an den noch letzte Fragen gestellt werden können.

### Der „Schwimmer“

Gestartet wird um 14:10 Uhr im Oelder Freibad. Der Schwimmer sollte sich dazu rechtzeitig vor Ort einfinden. Zunächst ist es für den Schwimmer wichtig, seine Startnummer zu erfahren, dazu hängen im Freibad alphabetisch sortierte Starterlisten aus.

Danach meldet sich der Schwimmer spätestens 10 Minuten vor dem Start bei einer der „Schwimmaufsichten“ (erkennbar an den roten Helfer T-Shirts). Jede Bahn hat eine eigene Schwimmaufsicht.

Die Belegung der Bahnen ist nicht vorgegeben und kann (solange noch Startplätze vorhanden sind) frei gewählt werden. Pro Bahn starten maximal neun Schwimmer.

Von der Schwimmaufsicht bekommt jeder Schwimmer unter Angabe seiner Startnummer diese mit **Edding auf seinen Arm** geschrieben.

Jeder Schwimmer erhält von der jeweiligen Schwimmaufsicht eine **farbige Badekappe**. Diese dient der Schwimmaufsicht beim Zählen der geschwommenen Bahnen.

Der Start erfolgt im Wasser und wird frühzeitig bekannt gegeben. Geschwommen wird immer rechts entlang der Leine – somit können beim Schwimmen „Zusammenstöße“ vermieden werden.

Eine Schwimmbahn hat 50 Meter – somit müssen 10 Bahnen geschwommen werden. Sollte man sich selber beim Schwimmen „verzählen“, ist das kein Problem: hat ein Schwimmer 8 Bahnen absolviert, so bekommt er von der Schwimmaufsicht ein Brett ins Wasser gehalten, jetzt muß er noch zwei Bahnen schwimmen.

Nach 500 geschwommen Metern geht es auf dem markierten Weg schnellstmöglich weiter zur Wechselzone an der Spielburg, wo der Radfahrer bereits an dem Staffelplatz auf den Abschlag wartet.

# Oelder Triathlon

## Die Triathlon-Staffel: Tipps & Hinweise für den Wettkampf

### Der „Radfahrer“

Bei der Wahl des Rades gibt es keine Vorgaben – ob Holland, MTB, Trekking, Rennrad etc. ist jedem Radfahrer selbst überlassen.

Am Wettkampftag begibt sich der Radfahrer zur Wechselzone an der Spielburg. Die Wechselzone ist komplett abgesperrt und kann nur am *Check-In* betreten werden. Beim *Check-In* in die Wechselzone wird jedes Rad auf seine **technische Funktionsweise der Vorder- und Hinterrad Bremsen** geprüft. Bei technischen Mängeln ist ein Start nicht möglich. Außerdem besteht **Helmpflicht!**

Nach erfolgtem *Check-In* stellt der Radfahrer sein Rad in der Wechselzone an eigens für die Staffel reservierte Radständer ab.

Der Abschlag vom Schwimmer erfolgt in einem innerhalb der Wechselzone markierten Staffelplatz. Nach erfolgtem Abschlag **läuft** der Radfahrer zu seinem Rad und **schiebt** es bis zum Ausgang der Wechselzone. Erst am Ausgang der Wechselzone darf der Radfahrer auf sein Rad steigen. Die Radstrecke wird durch Pfeile, Absperrungen und Streckenposten gesichert und ist für den Straßenverkehr voll gesperrt. Das Windschatten fahren ist verboten - die Einhaltung wird von Wettkampfrichtern überwacht. Nach **zwei** absolvierten Runden geht es wieder zurück zur Wechselzone. Wieder am Eingang der Wechselzone steigt der Radfahrer von seinem Rad und schiebt es zu seinem Radständer. Erst danach **läuft** er zu dem Staffelplatz, wo der Läufer bereits auf den Abschlag wartet.

### Der „Läufer“

Wie auch der Radfahrer wartet der Läufer am Staffelplatz innerhalb der Wechselzone auf den Abschlag durch den Radfahrer. **Der Abschlag erfolgt hier durch die Übergabe der Startnummer.** Sobald der Läufer die Startnummer angelegt hat verläßt er durch den Laufausgang die Wechselzone. Gelaufen werden drei Runden im Vier-Jahreszeiten-Park. Am Ende der ersten und der zweiten Runde bekommt der Läufer jeweils ein **Rundenkontrollband**, was er sich um den Hals hängt. Am Ende der dritten Runde biegt der Läufer mit zwei angelegten Rundenkontrollbändern ab ins Ziel!

Gewonnen hat die Staffel, die in der kürzesten Zeit alle drei Disziplinen absolviert.

Für den Wettkampftag wünsche ich Euch alles Gute, viel Spaß und einen tollen Tag.

Mit sportlichen Grüßen - Jan Burwinkel