



Teilnehmerinformationen

08.09.2019

(Stand 05.09.2019)

Vor dem Wettkampf

Sportordnung/
Regeln **Grundsätzlich empfehlen wir, vor allem den Neulingen, sich über die Regeln im Triathlon zu informieren. Die aktuelle Sportordnung ist im Internet unter <http://www.dtu-info.de/home/verband/regelwerk/-ordnungen.html> zu finden.**

Anfahrt: **Adresse:** Kieferndorfer Weg 77, 91315 Höchststadt

Von Neustadt / Herzogenaurach kommend:

Im Aral-Kreisverkehr Richtung stadteinwärts fahren, Straßenverlauf folgend rechts auf die Große Bauerngasse auffahren, 2. Rechts abbiegen auf Kieferndorfweg (Beschilderung Freibad folgen), nach ca. 1,5 km haben Sie das Freibad erreicht.

Von der A3 kommend:

Abfahrt 80 Höchststadt-Ost, rechts abfahren Richtung Gremsdorf, über Schönwetterstraße, dritte Ausfahrt im Kreisverkehr, 1.rechts abbiegen auf die Straße „Am Leckerland“

Von Bamberg kommend:

Von der B505 auf die A3 Richtung Nürnberg, Abfahrt 80 Höchststadt-Ost, rechts abfahren Richtung Gremsdorf, über Schönwetterstraße, dritte Ausfahrt im Kreisverkehr, 1.rechts abbiegen auf die Straße „Am Leckerland“

Parken: Auf dem Gelände stehen für Athleten und Zuschauer folgende Parkmöglichkeiten zur Verfügung:

- Freibad-Parkplätze
- Seitenstreifen Kieferndorfer Weg stadteinwärts einseitig
- **150 Parkplätze der Firma. Medwork, 800m entfernt von Freibad (91315 Höchststadt, Straße Medworkring)**

Von Etzelskirchen kommend ist keine Möglichkeit zum Parken, da hier die Wettkampfstrecke verläuft.

Duschen: **Im Freibad**

Ausgabe
Startunterlagen:

Wichtig:

Bitte die Meldebestätigung (PDF-Anhang der Mail) ausgedruckt oder am Handy mitbringen! Wir benötigen den Barcode.

Samstag, den 07.09.2019 15:00 -17:00 Uhr

=> *Nachmeldungen bei freien Plätzen ist vor Ort zwischen 15-17h möglich*

Sonntag, den 08.09.2019 07:00 -8:00 Uhr

Jeder Teilnehmer erhält einen Racebeutel mit folgendem Inhalt:

- 1 Wechselbeutel – Schwimmen auf Rad
- 1 Wechselbeutel – Laufbeutel
- 1 Bademütze
- 1 Transponder zur Zeiterfassung
- 1 Start-Nummer
- 1 Klebe-Nr. : für das Fahrrad
- 1 Klebe-Nr. : für den Helm
- 1 Klebe-Nr. P: für den After-Racebeutel
- 1 Klebe-Nr. R: für den Wechselbeutel Schwimm/Rad
- 1 Klebe-Nr. L: für den Wechselbeutel Rad/Lauf

Jeder Teilnehmer hat selbst mitzubringen:

- Tasche/Beutel für Afterracebeutel (Duschsachen, warme Bekleidung),
- Sicherheitsnadeln und/oder Startnummernband für die Startnummern (Startnummernbänder können auch bei der Startunterlagenausgabe gekauft werden)

Tageslizenz:

- Olympische Distanz: gemäß BTV Gebühren-ordnung kostet die Tageslizenz 16,00 Euro.
- Sprint Distanz: keine Tageslizenz erforderlich
- Staffeln müssen grundsätzlich keine Tageslizenz entrichten

Die Tageslizenz für die Olympische Distanz wird direkt bei der Anmeldung abgebucht und bei der Abholung der Startunterlagen bei Vorlage eines gültigen Startpasses bar zurückerstattet.

Rad Check-In:

Sonntag, den 09.09.2018

07:30 - 09:00 Uhr

Die Wechselzone befindet sich auf der Rasenfläche des Freibads.

1. Aufkleber mit Startnummer fürs Rad am Oberrohr links oder Sattelstütze anbringen. Diese Nummer soll deutlich von links lesbar sein
2. Aufkleber mit Startnummer für Helm vorne auf den Helm anbringen!! Diese beiden Punkte werden vom Wettkampfrichter kontrolliert!!

Bitte bringe diese Aufkleber vor dem Einchecken an, das erspart allen Teilnehmern unnötige Wartezeiten beim Check-In Vorgang

3. Startnummer an Startnummernband/Bindeband befestigen.

Achtung: Bitte eigenes Startnummernband mitbringen oder bei der

Startunterlagenausgabe noch erwerben.

Für die Ausrüstung gelten grundsätzlich die Bestimmungen der DTU Sportordnung – siehe auch www.dtu-info.de.

Achtung:

In der Wechselzone am Rad befindet sich nur:

- der Helm,
- das Startnummernband
- die Radschuhe
- ggf. Brille

Alle weiteren Dinge sind in den Wechselbeutel (von Schwimmen zu Rad) zu geben und im Wechselzelt anzuziehen.

Abgabe Wechselbeutel: Wechselbeutel müssen mit Startnummern versehen werden. Nach dem Ausstieg vom Schwimmen auf dem Weg in die Wechselzone befinden sich Schilder mit Startnummern. Dort werden die Wechselbeutel während des Rad Check-Ins abgelegt werden. Jeder Teilnehmer ist selbst dafür verantwortlich, dass der Wechselbeutel bei der richtigen Nummer liegt.

- Wechselbeutel – Schwimmen auf Rad: nach dem Ausstieg aus dem Wasser auf dem Weg zum Rad
- Wechselbeutel – Laufbeutel: am Ende der Wechselzone in markiertem Bereich auf dem Weg zur Laufstrecke

After-Race-Beutel Können vor dem Start im Freibad (oben bei den Umkleiden) abgegeben werden.

Der Wettkampf

Es gilt die Sportordnung der DTU . Bitte nachlesen unter: <http://www.dtu-info.de/home/news/regelwerk/-ordnungen.html>

Wettkampfbesprechung

für alle Teilnehmer: Sonntag, 08. September 2019 um 09:00 Uhr im Freibad Höchststadt

Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung ist Pflicht!

Startzeiten:

- Erster Start Kurzdistanz/Staffel 09:30
- Erster Start Jedermann/Staffel 12:15

Schwimmen: Die Teilnehmer müssen sich rechtzeitig im Vorstartbereich und in die richtige Reihenfolge einfinden. Die Startnummer und Startzeit des jeweiligen Athleten wird auf der Homepage im Vorfeld sowie im Freibad auf der Infotafel und in den Startunterlagen angegeben.

Jedermann und Kurzdistanz als WELLENSTART (max. 8 Personen pro 50m-Schwimmbahn)

Für das Einschwimmen ist das Wellenbecken vorgesehen. Die vom Veranstalter gestellten Badekappen müssen verwendet und dürfen nicht getauscht werden. Für die Zählung der Bahnen ist jeder Starter eigenverantwortlich. Zu Kontrollzwecken erfolgt pro Bahn eine Kontrolle durch eine Aufsicht. Bitte stets rechts schwimmen! Ein ständiges Nebeneinanderschwimmen ist nicht zulässig. Erlaubnis für Neoprenanzüge wird bei der Wettkampfbesprechung bekannt gegeben.

Das Schwimmen muss in folgenden Zeiten absolviert werden. Teilnehmer, die das Zeitlimit überschreiten, können den Wettkampf leider nicht fortsetzen und müssen abrechnen. Die Limits gelten auch für Staffel-Teilnehmer.

- Jedermann: 15 Minuten
- Kurzdistanz: 45 Minuten

Wechsel:

Der **Neoprenanzug** darf bis zum Wechselzelt nur bis zu den Hüften ausgezogen werden. (siehe auch Sportordnung)

Helfer sind im Wechselzelt, doch dürfen die **Wechselbeutel** nicht liegen gelassen werden, sondern sie müssen selbstständig mit aus dem Wechselzelt genommen werden und nach dem Wechselzelt in dem dafür vorgesehenen Bereich abgelegt werden.

Der Teilnehmer muss das Rad selbst beim Check-In an den für seine Startnummer vorgesehenen Platz abstellen. Nach dem Schwimmen wird das Rad eigenständig aufgenommen sowie nach dem Radfahren beim Wechsel zum Laufen ebenfalls selbstständig wieder auf den gleichen Platz abgestellt.

Radfahren:

Die Startnummer ist beim Radfahren auf dem Rücken zu tragen.

Das Tragen eines radsportspezifischen Helms mit geschlossenem Kinnriemen, dessen Aufbau den Bestimmungen eines anerkannten Prüfinstituts entsprechen muss, ist Pflicht. Teilnehmer ohne diesen Schutz oder mit beschädigten Helmen, werden zum Wettkampf nicht zugelassen. **Der Helmverschluss muss vom Aufnehmen bis zum Abstellen des Rades geschlossen sein! (siehe auch Sportordnung)**

Straßenverkehrsordnung

Die Radstrecke ist nicht generell für den Autoverkehr gesperrt!!!

Es gilt auf der gesamten Radstrecke die Straßenverkehrsordnung (StVO)! Somit gilt Rechtsfahrgebot! Der Mittelfahrstreifen darf nicht überfahren werden – sonst droht Disqualifikation!

Insbesondere in Kurven / Abzweigungen ist dringend auf der rechten Fahrspur zu verbleiben!

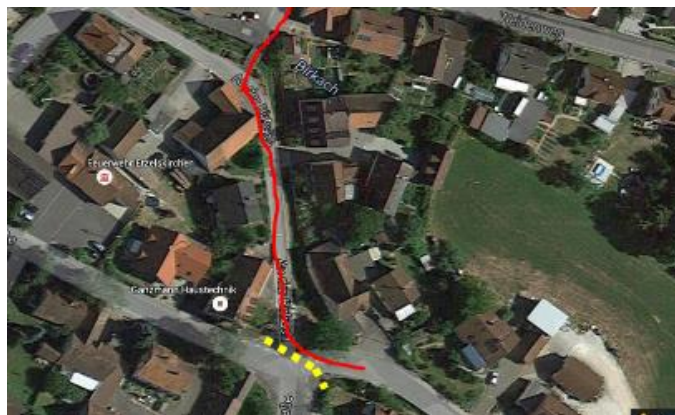
Strecken

- Jedermann: 1 Runde, 20 km
- Kurztriathlon: 2 Runden, 40 km

Streckenschreibung siehe im Internet unter [Wettkampfstrecken](#).

Gefahrenpunkte:

1. Etzelskirchen/An der Birkach: Rechts abbiegen entgegen die Einbahnstraße --> **Tempo verringern auf Grund von schlechter**



Bodenbeschaffenheit und scharfer 90-Gradkurve!

2. Aisch Kreisverkehr
Geschwindigkeit drosseln beim Durchfahren des Kreisverkehrs!
3. Aisch – Richtung Medbach
In der Rechtskurve Geschwindigkeit drosseln und wie auf der kompletten Strecke nicht den Mittelstreifen überfahren (rechts fahren!)
4. Kompostierungsanlage Medbach/Kieferndorf:
Nach der Kompostierungsanlage Medbach nächste scharf rechts abbiegen „in den Wald“ Richtung Kieferndorf --> **Tempo verringern auf Grund von scharfer Rechtskurve und schlechter Bodenbeschaffenheit**
5. Medbacher Kreisel:
Achtung hier muss die Straße verlassen und auf dem Radweg gefahren werden, da der Kreisel für den öffentlichen Verkehr freigegeben ist --> **Tempo verringern und Überholverbot auf Grund des schmalen Radwegs!**



Verpflegung

nur in der Wechselzone, auf dem Radkurs gibt es keine Verpflegungsstelle. Verpflegung ist am Rad selbst mitzuführen.

Kontrollen

Windschattenfahren ist untersagt und führt zur Disqualifikation, Auslegung gemäß gültiger DTU-Sportordnung.

Zeitstrafen

Zeitstrafen werden gem. der DTU-Sportordnung geahndet.

Laufen:

Beim Laufen ist die Startnummer vorne zu tragen.

Strecken

- Jedermann: 2 Runde, 5 km
- Kurztriathlon: 4 Runden, 10 km

Streckenschreibung siehe im Internet [Wettkampfstrecken](#).

Verpflegung

- 1x kurz nach der Wechselzone (Wasser)
- 1x Anfang Richard-Strauß-Straße (Wasser, Iso-Getränk, Cola & Gels von Muiltpower) nach ca 1,5 km

Kontrollen

Jeder Wendepunkt muss passiert werden, Abkürzungen sind untersagt und führen zur Disqualifikation, ebenso Hilfeleistung und Begleitung. (siehe auch Sportordnung).

Jeder Teilnehmer ist selbst für das Zählen der Runden verantwortlich. Die Anzahl der Runde wird zusätzlich durch eine Zeitmessmatte überprüft.

Staffeln:

Jede Staffel bekommt nur einen Chip, der um das Fußgelenk zu tragen ist. Jede Staffel erhält nur eine Startnummer, die vom Radfahrer und Läufer zu tragen sind. Der Chip und die Startnummer müssen zwischen den Disziplinen von Staffelteilnehmer zu Staffelteilnehmer weitergegeben werden. Wir empfehlen daher für die Staffeln ein Startnummernband zu verwenden.

Der **Schwimmer** geht allein zum Schwimmstart und startet das Schwimmen zum angegebenen Zeitpunkt. Nach dem Schwimmausstieg

läuft der Schwimmer bis in die Wechselzone zum Radfahrer. (Der Neoprenanzug braucht für den Wechsel nicht ausgezogen werden)
Der **Radfahrer** checkt vor dem Start des Schwimmers in die Wechselzone ein und wartet im ausgezeichneten Staffelbereich. Der Radhelm verbleibt am Fahrrad. Der Radfahrer über–nimmt vom Schwimmer den Chip und schiebt sein Rad bis zum Ende der Wechselzone. An der gekennzeichneten Linie darf er aufsteigen und losfahren. Wenn der Radfahrer von der Radstrecke zurückkommt, steigt er am Eingang zur Wechselzone an der gekennzeichneten Linie ab und schiebt das Fahrrad an den Stellplatz. Er übergibt den Chip und die Start–nummer an den Läufer.
Der **Läufer** checkt rechtzeitig ein die Wechselzone ein. Dort wartet er im Staffelbereich auf den Radfahrer, um von ihm den Chip und die Start–nummer entgegenzunehmen und loszulaufen.
Schwimmer und Radfahrer können gemeinsam mit dem Läufer ins Ziel einlaufen. Hierzu bitte in die Staffelzone im Zielbereich rechtzeitig eintreffen, damit Ihr zusammen ins Ziel einlaufen könnt!

Nach dem Wettkampf

| | |
|-----------------------------|---|
| Zielbereich: | Im Ziel erhalten Finisher ihr Shirt, Verpflegung (alkoholfreie Getränke, Obst, Gebäck) und haben die Möglichkeit auf eine Massage. Zutritt nur Finishern gestattet und keinen Zuschauern! |
| Transponderrückgabe: | Erfolgt in der Wechselzone bei der Abholung des Fahrrads. |
| Radpark-Checkout: | Fahrradaushändigung inkl. Wechselbeutel von ca. 14:30 bis 16:30 Uhr nur an Teilnehmer. Check-Out gegen Vorlage der Startnummer und Rückgabe des Transponders. Jeder Teilnehmer ist für seine Ausrüstung selbst verantwortlich. Keine Ausgabe, bevor nicht der letzte Wettkampf-Teilnehmer die Wechselzone verlassen hat! Die Fahrräder werden bis max. 1 Stunde nach dem Eintreffen des letzten Finisher bzw 16:30h bewacht. |
| Urkunde und Ergebnislisten: | werden auf der Homepage bereitgestellt |
| Wertungsklassen: | Gesamtwertung in der Reihenfolge des Zieleinlaufes (unter Berücksichtigung der verschiedenen Startzeiten) sowie Altersklassen-Wertung jeweils getrennt nach Frauen und Männern gem. der DTU-Sportordnung. |
| Siegerehrung: | <ul style="list-style-type: none">• Kurzdistanz (ca.) 14:30• Jedermann (ca.) 15:00 |

Das medwork Triathlon Orga-Team wünscht viel Erfolg und Spaß!