

# Wettkampf-Startanweisung

## Duathlon 2 km - 27 km - 5 km

**Zeitmesstransponder bitte wie beschrieben befestigen!**

Beim **Radfahren** ist die **Startnummer auf dem Rücken** und beim **Laufen vorne** zu tragen

Darum die Startnummer an einem **Startnummernband/Gummiband** befestigen um nach dem Radfahren die Startnummer nach vorne „drehen“ zu können. (für das Startnummernband/Befestigung ist jeder selbst zuständig).

**Der Radhelm darf auf der Laufstrecke nicht getragen werden.**

**Laufen: 2 km** (eine kurze Runde)

Der **Laufstart erfolgt in Höhe des Schwimmstarts** auf dem Kanalweg im ausgewiesenen Duathlon Startbereich.

Nach dem Start = Lauf auf dem Kanalweg über zwei Brücken zurück zum Laufstartbereich. (Rundstrecke) Der Streckenverlauf bis in die Wechselzone wird durch Ordner angezeigt.

**Radfahren: 27 km (2 Runden)**

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

Die Radrunde endet immer an dem **roten km-Hinweisschild. (Foto)**

Hier beginnt die nächste Runde mit einer **Rechtsabbiegung =**

**hier Achtung, scharfe Abbiegung!**

**Am Ende der 2. Radrunde = 27 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.**



**Rotes Schild am Ende der Radrunde. Hier nach rechts abbiegen in die nächste Runde. Nach den geforderten 2 Runden NICHT abbiegen sondern geradeaus auf dem linken vorgegebenen Fahrstreifen Richtung Ziel fahren.**

**Laufen: 5 km** (eine 5 km Runde)

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

Der weitere Streckenverlauf wird durch Ordner angezeigt.

**Nach dem 5-km-Schild biegen Sie von der Laufstrecke nach rechts zum Ziel ein.**

**Zur Zieleinlaufkontrolle etwa 100 m vor dem Ziel die Startnummer sichtbar nach vorne drehen.**

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

**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 den beim Check-In ausgegebenen Kontrollbändern.**