

Wettkampf-Startanweisung

SteelMan 1500 m - 70 km - 21 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.

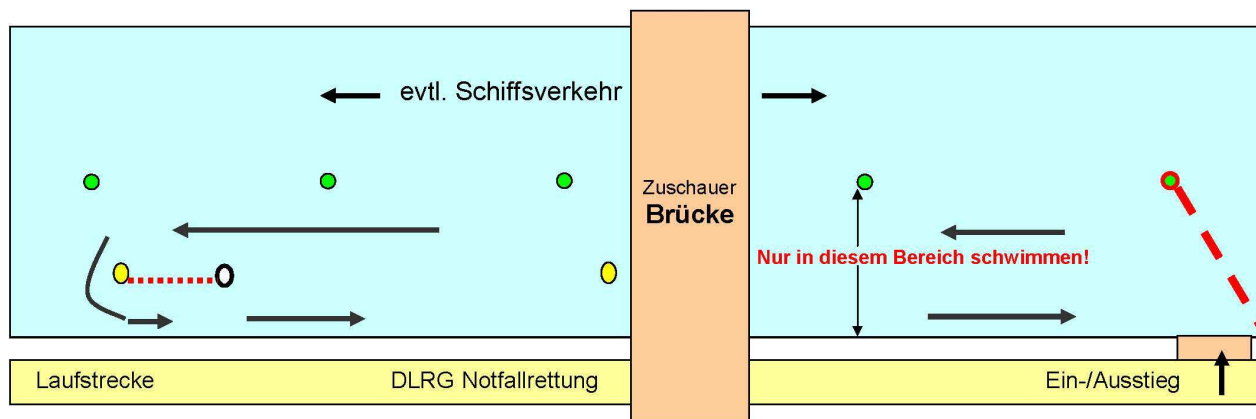
Die ausgegebenen Veranstalter-Schwimmkappen müssen getragen werden.

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: 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 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: 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.

Verpflegung: 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 100m 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** bitte etwa 100 m vor dem Zieleinlauf die Startnummer 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.