

# Wettkampf-Startanweisung

## Duathlon 2 km - 27 km - 5 km

**Die 2 beiliegenden Zeitmesstransponder nach Anleitung befestigen!**  
1 x Helmtransponder / auf dem Helm kleben  
1 x Schuhtransponder / am Laufschuh befestigen

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

**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 im ausgewiesenen Duathlon Startbereich.

Nach dem Start = Lauf durch die Wechselzone Richtung LAUFSTART Schild auf die Laufstrecke. (Kanalweg)

Der weitere 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 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!**



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

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 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.

**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.**