

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.**