

Wettkampf-Startanweisung

ShortMan 500 m - 27 km - 5 km

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

Schwimmen: 500 m

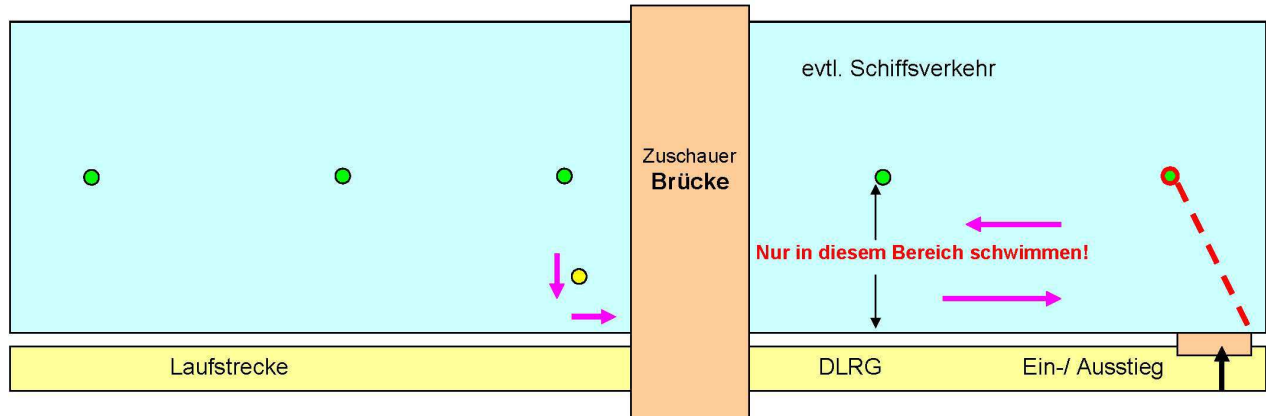
Nach Freigabe der Schwimmstrecke (Sprecherdurchsage) begeben Sie sich über die **Einstiegstelle** ins Wasser. Der Start erfolgt als Wasserstart.

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 250 m die gelbe Wendeboje gegen den Uhrzeigersinn umschwimmen und zurück bis zum Ausstieg (Ausstieg- und Einstiegstelle identisch).

500 m Schwimmstrecke. **Gelbe** Wendeboje nach 250 m

- Grüne Bojen = Trennlinie der Schwimmstrecke zum Schifffahrtsweg
- Gelbe Boje = Wendeboje



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**.

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 (1 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** bitte etwa 300 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.**