

# MERKBLATT

## ZUR WETTKAMPFVORBEREITUNG UND ZUM WETTKAMPFABLAUF

Bitte um Beachtung der Unterschiede zwischen Hinweisen für die Teilnahme

- am swim & run (Schüler D)
- am Triathlon (Schüler C, B, A)

Schulwertung für Schüler A, B, C ist nur möglich, bei Teilnahme ohne Rennrad

- am Teamwettkampf (Jugend A, B und Junioren)

### VORBEREITUNGEN ZU HAUSE

- Kontrolliere, ob dein Fahrrad in Ordnung ist. Insbesondere den Luftdruck der Reifen und die Funktion der Bremsen solltest du überprüfen.
- Bitte keine „Einkaufskörbchen“ am Fahrrad haben.
- Beim Packen deiner Sachen solltest du vor allem an Folgendes denken:
  - Fahrradhelm
  - Badehose oder Badeanzug
  - eventuell Schwimmbrille
  - T-Shirt für den Wettkampf oder spezielle Triathlon-Kleidung
  - Laufschuhe für den Wettkampf
  - weiteres Paar Schuhe für den Weg von der Wechselzone zum Start
  - 2 Handtücher (1 für die Wechselzone und 1 für das Abtrocknen nach dem Wettkampf)
  - zum Wetter passende Kleidung für die Zeit vor und nach dem Wettkampf

### ANREISE

- Du solltest ungefähr eineinhalb Stunden vor deinem Start auf dem Wettkampfgelände am Sportzentrum in Bargteheide eintreffen.
- Hole deine Startunterlagen bei der „Startunterlagen-Ausgabe“ ab. Zu den Startunterlagen gehören:
  - ein Transponder für die Zeitmessung
  - eine große Startnummer für dich selbst
  - eine kleine Startnummer auf einem Etikett für dein Fahrrad
  - Sicherheitsnadeln zum Befestigen der Startnummer am T-Shirt
  - Plastiktüte für deine Ausziehsachen im Freibad 2

## **EINCHECKEN**

In der Wechselzone wird dir ein Platz zugeordnet, an dem du dein Rad abstellst. Beim Einrichten deines Wechselplatzes solltest du auf Folgendes achten:

- Klebe die kleine Startnummer an dein Fahrrad!
- Lege den Helm so hin, dass du ihn schnell aufsetzen kannst!
- Lege eventuell ein Handtuch bereit, damit du dich nach dem Schwimmen abtrocknen kannst!
- Befestige die große Startnummer vorne an dem T-Shirt, das du beim Radfahren und Laufen tragen wirst!
- Falls du keine spezielle Triathlon-Bekleidung hast, solltest du dein T-Shirt so bereitlegen, dass du es schnell anziehen kannst.
- Stell die Lafschuhe bereit!

Helfer unterstützen dich beim Einrichten deines Wechselplatzes. Damit es in der Wechselzone nicht zu unruhig wird und du dich ohne Ablenkung voll auf deinen Wettkampf konzentrieren kannst, dürfen deine Eltern nicht mit in die Wechselzone.

## **KURZ VOR DEM START**

30 Minuten vor deinem Start musst du am „Sammelzelt“ an der Wechselzone sein. Dort findet eine Wettkampfbesprechung statt. Du solltest dann schon deine Schwimmkleidung angezogen haben, die Schwimmbrille dabei haben und den Transponder am linken Fußgelenk tragen. Nach der Wettkampfbesprechung wirst du mit deiner Startgruppe von einem Helfer zum Schwimmbad begleitet.

## **WETTKAMPFABLAUF**

- Du darfst dein Fahrrad erst aus dem Ständer nehmen, wenn du deinen Helm aufgesetzt und geschlossen hast.
- Bis zum Ende der Wechselzone musst du dein Fahrrad schieben.
- Die Radstrecke ist zwar für Autos gesperrt, du musst aber trotzdem immer rechts fahren.
- Nach dem Radfahren wird das Rad wieder in die Wechselzone geschoben.
- Erst nach dem Abstellen des Fahrrades an deinem Platz, darfst du den Helm öffnen.

## **AUSCHECKEN**

Behalte deine Startnummer. Du brauchst sie, um dein Fahrrad nach dem Wettkampf aus der Wechselzone zu holen.

*Für den Wettkampf wünschen wir dir viel Spaß und Erfolg!*