

## Olympische Distanz

### Wettkampfinformationen 2023

Liebe Triathletinnen und Triathleten!

Herzlich Willkommen in Stuhr zum 28. swb-Silbersee-Triathlon!

#### Deine Startunterlagen beinhalten:

Startnummer (Rad hinten/Laufen vorne), Radnummer (Sattelstütze), Helmnummer (vorne+links anzubringen), Transponder (linkes Bein) und eine farbige Badekappe. Transponder- und Startnummer müssen identisch sein!

Hier noch mal die **wesentlichen Informationen** im Überblick:

#### Zeitplan (Änderungen vorbehalten)

06:30 Uhr - 08:15 Uhr - Ausgabe der Startunterlagen  
07:00 Uhr - 08:15 Uhr - Rad Check-in  
08:10 Uhr - Begrüßung (Siegerehrungsbereich)  
08:35 Uhr - Wettkampfbesprechung  
09:10 Uhr - Startgruppe 3 BLAU  
09:13 Uhr - Startgruppe 4 ROSA  
09:15 Uhr - Startgruppe 5 ORANGE  
09:35 Uhr - Startgruppe 6 GRÜN  
09:38 Uhr - Startgruppe 7 GELB  
12:00 - 13:30 Uhr Rad Check-out (bitte die Zeiten einhalten, danach keine Bewachung der Wechselzone)  
13:00 Uhr Zielschluss  
13:30 Uhr Siegerehrungen

#### Allgemeines:

- Die Startnummer ist gut lesbar zu tragen und darf in keiner Weise verändert werden.
- Für den verkehrssicheren Zustand des Rades ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich.
- Die **Teilnahme** am Wettkampf erfolgt auf **eigene Verantwortung** und **eigenes Risiko**. Sie sollte nur bei absoluter Gesundheit und ausreichendem Trainingsstand erfolgen!
- Bei Unwetter, Gewitter oder aufgrund anderer unvorhersehbarer Ereignisse kann der Veranstalter den Wettkampf unterbrechen, verändern oder ggf. abbrechen!
- Während des Wettkampfes ist das Mitführen von Radio, MP-3 Player, Discman, Mobiltelefonen etc. verboten.
- **Umweltschutz:** Das Entsorgen von Abfall (z.B. Gel-Verpackungen), Bechern und Flaschen ist nur an dafür vorgesehenen Stellen (Verpflegungsstelle) erlaubt und wird bei Nichtbeachtung mit **Disqualifikation** geahndet.
- **Achtung:** Bei Aufgabe des Wettkampfes muss **sofort** eine Abmeldung bei einem Kampfrichter oder dem Wettkampfleiter erfolgen, **insbesondere während des Schwimmens**. Ansonsten müssen eingeleitete Rettungsmaßnahmen durch den Teilnehmer bezahlt werden.

#### Zeiterfassungssystem

**Der Chip ist mit dem gestellten Chipband über dem Fußgelenk zu tragen.** Es ist darauf zu achten, dass er nicht verloren gehen kann. Nicht zurückgegebene Transponder werden mit 25 EUR berechnet.

Die Zeiterfassung und Rundenkontrolle erfolgt automatisch beim Überlaufen der Erfassungsmatten.

#### Check-in

- Die Radnummer ist an der **Sattelstütze** anzubringen
- Die Helmnummern **sind vorne+links am Helm** anzubringen.
- Für ein **zügiges Einchecken** bitte die **Rad-/Helmnummern** vorher **anbringen**, (radsportspezifischen) **Helm aufsetzen** und **Kinnriemen schließen**.

#### Wechselzone:

Alle Sachen müssen sich beim Rad befinden. **Wir haben nur wenig Platz!**

#### Schwimmen 1500m

- Die ausgegebene Badekappe ist zu tragen.
- Check-in Schwimmstart: Zutritt zum Startraum erfolgt für jede Startgruppe ab 10 min vor dem jeweiligen Start. Die Registrierung

erfolgt automatisch beim Übergehen der Registrierungsmatte. Ein Verlassen des Startraumes ist nach der Registrierung nicht mehr möglich.

- Einschwimmen ist bis 3 min vor dem jeweiligen Start rechtsseitig und nur in dem extra dafür abgetrennten Bereich möglich.
- Landstart. Geschwommen werden 2 Runden á 750m, mit kurzem Landgang.
- Zeitlimit Schwimmen 40 min.
- **Wichtig:** Athleten, die nach dem Schwimm Check-in nicht starten oder das Schwimmen nicht beenden, müssen sich umgehend beim Wettkampfleiter oder einem Kampfrichter abmelden. Die Kosten für eingeleitete Rettungsaktionen hat ansonsten der jeweilige Teilnehmer zu tragen!

#### Radfahren (40 km Wendepunktstrecke):

- Während des Radfahrens **Startnummer hinten** tragen.
- Auf- und Absteigen auf das Rad darf erst auf der Straße, nach bzw. vor der Markierung erfolgen. Das Fahren in der Wechselzone ist nicht erlaubt.
- **Helmpflicht!** Geschlossener Helm **vor** Aufnahme des Rades. Der Helmverschluss darf erst **nach** dem Abstellen des Rades wieder geöffnet werden.
- Die Strecke ist durch Pfeile auf der Straße gekennzeichnet.
- Kritische Punkte sind durch Schilder gekennzeichnet bzw. werden durch Helfer angezeigt.
- An wichtigen Punkten übernimmt die Polizei die Verkehrsleitung. Jegliche Anweisungen von Streckenposten und Helfern sind unverzüglich zu befolgen. Sicherheit geht vor!
- Die Bestimmungen der **StVO sind einzuhalten!** Die Radfahrer sind **nicht vorfahrtsberechtigt! / absolutes Rechtsfahrgebot!**
- Beim **Überfahren der Mittellinie** erfolgt eine **sofortige Disqualifikation**, gleiches gilt für „**Kurvenschneiden**“!
- **Windschattenfahren verboten (Windschattenzone: 12m)!** Ein von hinten aufholender Teilnehmer hat die Windschattenzone des vor ihm fahrenden innerhalb von 25 Sekunden zu durchqueren! Kontrolle durch Kampfrichter, Verstoß wird mit einer Zeitstrafe von zwei Minuten geahndet.
- Zeitlimit Schwimmen und Rad 2:10h

#### Laufen (10 km – 3 Runden á 3,3 km):

- **Startnummer vorne** tragen (St.-Nr.-Band)
- Es ist immer absolut rechts zu laufen, um schnelleren Läufern ein Überholen zu ermöglichen!
- Pro Runde 2 Verpflegungsstellen.  
Aufbau: Wasser-Iso-Wasser-Schwämme
- Rundenkontrolle durch automatische Registrierung am Wendepunkt.
- Jeder Teilnehmer ist für die korrekte Anzahl der gelaufenen Runden eigenverantwortlich.
- Nach Beendigung der 3. Runde links in die Zielgasse abbiegen.

#### Ziel:

- Stärkung am Finisher-Buffer
- Eventuell Wohltuende Massage vom Team des Gesundheitszentrum Harlekin
- Zielschluss 13:00 Uhr

#### Siegerehrung ca. 13:30 Uhr

Die Siegerehrung ist Teil des Wettkampfes! (Prämien/Preise/Pokale usw. müssen persönlich bei der jeweiligen Siegerehrung bzw. nach Aufruf entgegengenommen werden. Es erfolgt keine nachträgliche Ausgabe oder Nachsendung.)

#### Rad Check-out

Die Ausgabe des Rades erfolgt nur gegen Rückgabe der Startnummer. Die Rad-Ausgabe erfolgt nur von 12:45-13:30 Uhr, danach keine Bewachung der Wechselzone!

**Viel Spaß und Erfolg wünschen euch die LC Hansa Stuhr Tri-Wölfe !**

PS. Lasst uns eure Wünsche und Verbesserungsvorschläge wissen! Gebt eure Nachricht beim Infostand ab oder schreibt uns eine Mail ([info@silbersee-triathlon.de](mailto:info@silbersee-triathlon.de))!

## Zusatzinformationen für die Staffeln

### Startunterlagen:

- Der Schwimmer erhält den Transponder und die Badekappe.
- Der Radfahrer erhält die Startnummer (Startnummernband wird empfohlen), sowie Radnummer (Sattelstütze) & Helmnummer (vorne+links anzubringen).

### Allgemeines:

- Der Transponder dient als „Staffelstab“ und muss von jedem Staffel-Teilnehmer mitgeführt und am linken Bein getragen werden.
- Der Transponder ist ausschließlich im ausgewiesenen Wechsel-Bereich der Staffeln in der Wechselzone zu übergeben.

### Schwimmen:

Der Schwimmer startet mit dem Transponder.

### Wechsel Schwimmen / Radfahren:

- Nach dem Schwimmen erfolgt die Zwischen-Zeitnahme
- Übergabe des Transponders an den Radfahrer erfolgt im ausgewiesenen Bereich in der Wechselzone.
- Der Radfahrer trägt die Startnummer (Startnummernband!) bereits auf dem Rücken.
- Stärkung für den Schwimmer am Finisher-Buffer

### Wechsel Rad / Laufen:

- Der Radfahrer übergibt im gekennzeichneten Bereich in der Wechselzone die Startnummer und den Transponder an den Läufer.
- Der Läufer trägt die Startnummer vorne.
- Stärkung für den Radfahrer am Finisher-Buffer

### Laufen (10 km – 3 Runden á 3,3 km):

- **Startnummer vorne** tragen
- es ist immer absolut rechts zu laufen, um schnelleren Läufern ein Überholen zu ermöglichen!
- pro Runde 2 Verpflegungsstellen.  
Aufbau: Wasser-Iso-Wasser-Schwämme
- Rundenkontrolle durch automatische Registrierung am Wendepunkt.
- Jeder Teilnehmer ist für die korrekte Anzahl der gelaufenen Runden eigenverantwortlich.
- Nach Beendigung der 3. Runde links in die Zielgasse abbiegen.

### Ziel

- Stärkung am Finisher-Buffer
- Eventuell Wohltuende Massage vom Team des Gesundheitszentrum Harlekin
- Zielschluss 13:00 Uhr

**Achtung:** bei Aufgabe des Wettkampfes muss **sofort** eine Abmeldung bei einem Kampfrichter oder dem Wettkampfleiter erfolgen, insbesondere während des Schwimmens. Ansonsten müssen eingeleitete Rettungsmaßnahmen durch den Teilnehmer bezahlt werden. Die Rückgabe des Transponders erfolgt im Zielbereich!

**Viel Spaß und Erfolg wünschen euch die LC Hansa Stuhr Tri-Wölfe !**

