



## Teilnehmer Informationen

Hier noch ein paar Infos für einen entspannten Wettkampf:

1. Reist bitte rechtzeitig an. Durch die Straßensperrungen für den Triathlon kann es zu Staus und Verkehrsbehinderungen kommen.
2. Ihr könnt **nicht** über die Travemünder Allee, Gustav-Radbruch-Platz und Falkenstraße anreisen.
3. Parkt bitte nur auf den kostenlosen Parkplätzen in der Kanalstraße. Von da aus könnt ihr schon die Wechselzone, Schwimmstrecke und Laufstrecke sehen. Näher dran geht es nicht.
4. Über die Huxtortor- oder Klughafenbrücke kommt ihr dann zur Wechselzone.
5. Bitte achtet auf Läufer, denn ihr befindet euch schon auf der Laufstrecke.
6. An der Wechselzone befindet sich ein großes altes Gebäude, die Alte Stadtschule (Falkenplatz 10, 23564 Lübeck). Hier gibt es die Startunterlagen, Umkleiden, WCs und Duschen. In der Aula der Schule finden die Wettkampfbesprechungen statt.
7. In den Startunterlagen findet ihr Folgendes:
  - Eine Startnummer
  - Einen Transponder für die Zeitnahme.  
Er wird auf der LINKEN Seite am Fußgelenk getragen (damit der Transponder nicht in die Kette geraten kann).
  - Eine Badekappe
  - Zwei Aufkleber mit eurer Startnummer für das Fahrrad und den Helm  
Bitte befestigt den Radaufkleber schon vor dem Rad-Check-In auf der linken Seite des Fahrrades.

Erst mit den Startunterlagen könnt ihr eure Fahrräder in die Wechselzone einchecken.

8. Die Zeit eures Rad-Check-Ins findet ihr auf dem Zeitplan.
9. Am Eingang der Wechselzone werden dann Euer Fahrrad und Euer Helm geprüft. Setzt also den Helm mit der aufgeklebten Startnummer schon vorher auf und schließt ihn. Das spart Zeit.
10. Helfer weisen euch euren Platz zu. Die Einteilung erfolgt nach den Startgruppen.
11. Bitte benutzt die vorhandenen Radständer und geht sparsam mit dem Platz um.
12. Merkt euch euren Platz, das erleichtert den Wechsel nach dem Schwimmen.
13. Den Beginn eurer Wettkampfbesprechung in der Aula der Alten Stadtschule findet ihr auf dem Zeitplan. In der Wettkampfbesprechung erfahrt ihr aktuelle wichtige Informationen. **Die Teilnahme ist Pflicht.**
14. Nach der Wettkampfbesprechung geht ihr bitte zurück in die Wechselzone um euch auf den Schwimmstart vorzubereiten. Schwimmbrille, Transponder und Badekappe nicht vergessen. **Die Startnummer darf beim Schwimmen nicht getragen werden.**

15. Der Schwimmstart befindet sich auf der anderen Seite (Parkplatzseite) des Kanals. Hierzu geht ihr bitte über die Hüntertorbrücke auf die andere Seite.
16. Rechtzeitig vor dem Start geht es auf Anweisung der Helfer über Leitern zum Einschwimmen ins Wasser. Geht bitte nicht früher ins Wasser. Es handelt sich um eine Bundeswasserstraße, die erst für den Schiffsverkehr gesperrt werden muss. **Leider müssen wir alle Teilnehmer, die dies nicht beachten sofort disqualifizieren.**
17. **Achtung: nicht ins Wasser springen.** Lebensgefahr! Das Wasser ist nicht tief genug und es können Hindernisse oder Glasscherben auf dem Grund liegen. Bitte nicht den Grund berühren. Nicht hinstellen. **Wer ins Wasser springt, wird sofort ...ihr wisst schon!**
18. Das Einschwimmen findet im Bereich vor dem Sachers Restaurant statt.
19. Es erfolgt ein Wasserstart auf Kommando der Rennleitung. Die Zeiten stehen im Zeitplan.
20. Bitte verhaltet euch beim Schwimmen rücksichtsvoll. 13 DLRG-Retter und 4 Kajak-Profis eskortieren euch zur Sicherheit.
21. Nach dem Umschwimmen der Boje geht es zurück zum Ausstieg direkt an der Wechselzone. Hier warteten Helfer und ein Schwimmausstieg auf euch und helfen euch aus dem Wasser.
22. Vorbei an der Zeitnahme geht es in die Wechselzone. Beim Überlaufen der Transpondermatte piept es und die Zwischenzeit wird genommen.
23. Bitte fasst Euer Fahrrad erst an, wenn ihr den Helm richtig aufgesetzt und geschlossen habt. Die Kampfrichter der SHTU sprechen sonst eine Zeitstrafe aus. **Das Radfahren ist in der Wechselzone verboten.**
24. Die Startnummer ist beim Radfahren hinten zu tragen. Wenn ihr die Startnummer mit Sicherheitsnadeln an einem Gummiband oder Startnummernband um den Bauch tragt, könnt ihr sie für den Lauf leicht nach vorne drehen. Denn beim Laufen muss die Startnummer vor getragen werden. Startnummerbänder gibt es bei Intersport Mauritz an der Wechselzone.
25. An der Falkenstraße dürft ihr an der vorgesehenen Markierung dann auf das Rad steigen.
26. Zuerst fahrt ihr nach rechts zum 1.Wendepunkt. Vorsicht von links kommen schnellere Radfahrer, die sich schon auf der zweiten Runde befinden. Bitte seid rücksichtsvoll.
27. Am 1. Wendepunkt müsst ihr sehr langsam fahren um die Kurve zu kriegen. Wenn sich einer auf die Nase legen will, ist hier vor dem ganzen Publikum der beste Platz ;-)
28. Jetzt geht es entsprechend der Markierung Richtung Gustav-Radbruch-Platz. Es steht euch nur ein Fahrstreifen je Richtung zur Verfügung.
29. Bitte fahrt rechts, um ein Überholen durch schnellere Teilnehmer zu ermöglichen.
30. **Ein Überfahren der Mittelmarkierung ist sehr gefährlich und wird mit Disqualifikation bestraft!**
31. Nach ca. 1,3 km wird es am Kreisverkehr eng. Auch hier kommen euch Teilnehmer auf dem Rad entgegen.
32. Vorsicht, es kann bei Nässe glatt sein. Passt eure Geschwindigkeit bitte an. Sturzgefahr!
33. Ihr befahrt dann die Travemünder Allee. Auch hier gilt natürlich das Rechtsfahrgebot.
34. Auf der Geraden der Travemünder Allee könnt ihr dann voll losballern. Das ist wie Autobahn fahren.

35. Vorsicht am Wendepunkt, hier bitte Tempo rausnehmen und vorsichtig um dem Wendepunkt herum fahren. **Sturzgefahr!**
36. Den Rückweg kennt ihr jetzt schon, denn es handelt sich um eine Wendepunktstrecke von 11 km Länge. Bis auf die Teilnehmer des OD-Triathlons (4 Runden) fahren alle 2 Runden.
37. Auf Höhe der Wechselzone heißt es wieder vorsichtig fahren. Hier weitet sich eure Fahrspur auf. Die rechte Spur ist für das Ziel auf der linken Spur geht es in die 2.Runde.
38. Vorsicht von rechts kommen die Teilnehmer, die auf die 1.Runde gehen.
39. Die 2. Runde für euch ist dann schon Routine.
40. Wenn ihr die Radstrecke beendet habt, steigt an der Markierung vor der Wechselzone vom Rad und lauft zu eurem Platz.
41. Erst wenn ihr das Rad abgestellt habt, dürft ihr den Helm öffnen und abnehmen.
42. Zieht euch bitte für den Lauf um und lauft Richtung Wasser aus der Wechselzone. Helfer weisen euch den Weg. Auch hier wird die Zwischenzeit genommen, während ihr über die Transpondermatte lauft.
43. Die Startnummer ist beim Laufen vorne zu tragen.
44. Es geht entgegen dem Uhrzeigersinn Richtung Klughafenbrücke um den Kanal herum.
45. Nach der 1.Laufrunde bekommt ihr auf Höhe der Wechselzone ein Armband vom Rundenzähler. Kurz darauf findet ihr auch den Getränkestand.
46. Nach der 2. Laufrunde (OD = 3 Runden und einem zweiten Armband) geht es im Bereich der Wechselzone durch den Zielbogen. Gerne können die Staffeln auch zu dritt über die Ziellinie laufen. Zeitnahme nicht vergessen!
47. Herzlichen Glückwunsch.
48. Bitte gebt den Transponder nach dem Zieleinlauf bei den Helfern wieder ab.
49. In der Wechselzone gibt es Verpflegung für alle Teilnehmer.
50. Sobald die Ergebnislisten gedruckt sind, werden sie ausgehängt.
51. Wir bemühen uns die Siegerehrungen so schnell wie möglich durchzuführen.
52. Die Wechselzone muss bis 16:30 Uhr geräumt werden. **Zum Auschecken der Räder bitte die Startnummer vorzeigen.**

# Was ist bei den Staffeln anders?

Im Folgenden wollen wir euch kurz das Prozedere während des 7-Türme-Triathlon-Staffelwettbewerbs erläutern.

Im Umschlag mit Euren Startunterlagen findet ihr unter anderem folgende wichtige Dinge:

- eine Startnummer
- ein Transponder für die Zeitnahme
- eine Badekappe für den Schwimmer
- zwei Aufkleber mit eurer Startnummer für das Fahrrad und für den Helm
- drei grüne Armbänder

## **Vor dem Wettkampf:**

- Damit ihr die Wechselzone betreten dürft, müsst ihr euch als Teilnehmer ausweisen. Dazu tragt bitte die grünen Armbänder am Handgelenk.
- Den Radaufkleber mit eurer Startnummer klebt ihr am besten auf die linke Seite des Sattelrohres.

## **Während des Wettkampfes:**

Im Wettkampf gilt der Transponder als „Staffelstab“.

Das heißt, am Start trägt der Schwimmer den Transponder am Fußgelenk. Wenn er/sie aus dem Wasser kommt und in die Wechselzone läuft, übergibt er/sie den Transponder an den Radfahrer.

Dieser wartet mit Helm und Startnummer (am besten an einem Startnummernband befestigt) am Fahrrad, übernimmt den Transponder und läuft aus der Wechselzone. Erst dann aufsteigen!

Nach dem Radfahren (Absteigen an der Markierung vor der Wechselzone!) läuft er wieder zu seinem Platz in der Wechselzone und übergibt dort den Transponder **und** die Startnummer an den Läufer.

Dieser läuft dann mit der Startnummer bis ins Ziel.

Wichtig! Der Radfahrer trägt die Startnummer hinten, der Läufer vorn. So kann man euch besser erkennen.

Zwischenzeiten werden genommen, während ihr über die Transpondermatten lauft.

## **Nach dem Wettkampf:**

Nach dem Wettkampf kann das Fahrrad nur unter Vorzeigen der Startnummer aus der Wechselzone geholt werden.

## In eigener Sache:

Dies ist ein Triathlon, der nur von ehrenamtlichen Helfern eines gemeinnützigen Vereins ausgerichtet wird. Dies ist keine kommerzielle Veranstaltung. Wir hatten große Mühe alle Genehmigungen, Sperrungen, finanziellen Mittel, Helfer und Veranstaltungseinrichtungen zu bekommen und werden während der gesamten Veranstaltung sehr streng von der Genehmigungsbehörde und der Polizei überwacht. Bitte haltet euch an die Regeln und Sicherheitsbestimmungen. Geht kein Risiko ein und seid rücksichtvoll, wir haben viele Neulinge im Teilnehmerfeld. Schaltet Euer Gehirn nicht aus. Wir möchten, dass alle gesund ins Ziel kommen und dass die Veranstaltung auch im nächsten Jahr stattfinden kann.

Wir hoffen, dass alles klappt und ihr einen guten Wettkampf habt. Sollte etwas nicht klappen, wendet euch bitte an Martin und Bernd. Wir haben dann die Schuld. Unsere Fotos findet ihr auf der Website unter „Kontakt“.

Bitte behandelt die vielen freiwilligen Helfer (über 200!) gut, sie sind extra und nur für euch hier und haben es verdient! Die Helfer freuen sich über Euer Lob, Beschwerden bitte ausschließlich an Martin und Bernd.

Bei der Auswahl der Strecke haben wir versucht, die Veranstaltung auch für die Zuschauer attraktiv zu gestalten. Der Nachteil könnte sein, dass es hier oder da mal etwas eng für euch werden kann. Habt bitte Geduld. Hier geht es nicht um die Qualifikation für Olympia sondern um den olympischen Gedanken.

Genießt die Stimmung, die schönen Wettkampfstrecken und liefert bitte auch eine gute Show für die Zuschauer ab.

# Danke und viel Spaß!

(Wer Rechtschreibfehler findet, kann sie behalten)