



## Wichtige Informationen für die Teilnehmer am Volkstriathlon(V) und Staffeltriathlon(St)

### Hinweis zu den Startunterlagen:

*1 Nylon-Wechselbeutel:* für Wechselzone 1 Epplesee  
*1 Startnummer:* für Rad und Lauf inkl. 4 Sicherheitsnadeln  
Beim Radfahren Startnummer hinten gut lesbar befestigen  
Beim Laufen Startnummer vorne gut lesbar befestigen  
**Empfehlung:** Startnummer an einem Startnummernband befestigen  
*1 Startnummer-Aufkleber lang für Rad:* an hinterer Bremsleitung anbringen  
*Wichtige Information für Teilnehmer und Orientierungsplan*

### Zeitnahmetransponder:

*1 Zeitnahmetransponder auf Neoprenband:*  
Ausgabe erfolgt mit den Startunterlagen.  
Rückgabe der Räder nur gegen Rückgabe des Zeitnahmetransponders in der Wechselzone 2.  
**Bei Verlust des Zeitnahmetransponders ist für den Ersatz eine Gebühr von 65,00€ durch den Teilnehmer zu entrichten.**  
Der Transponder ist am Fußgelenk zu tragen.  
Zeitnahmematten befinden sich vor dem Schwimmstart, am Schwimmausstieg, am Radaufstieg und Radabstieg der Radstrecke, am Start der Laufstrecke in der Wechselzone 2 und im Ziel. **Die Zeitnahmematten müssen unbedingt überquert werden, da ansonsten keine Zeitnahme erfolgt.**

### Ausgabe der Startunterlagen:

**ab 07:00 Uhr bis 08:30 Uhr** Vereinsheim Sportfreunde Forchheim, Karlsruher Straße 76, 76287 Rheinstetten

### Wechselzone 2 vor Hallenbad:

**ab 07:30 Uhr bis 09:00 Uhr** ablegen der Wechselutensilien für Wechsel von Rad zu Lauf an nummeriertem Radständer, entsprechend Startnummer. **Zugang nur für Aktive mit Startnummer, keine Begleitpersonen!**

### Fahrt zu Wechselzone 1 Epplesee:

Mit eigenem Rad siehe Orientierungsplan. Staffelschwimmer und Zuschauer können zu Wechselzone 1 Epplesee auch mit eigenem PKW fahren. Der kostenpflichtige Parkplatz am Epplesee ist vor und während des Wettkampfes für die Aktiven gegen Vorzeigen der

Startnummer gebührenfrei. Ohne Startnummer ist das Parken gebührenpflichtig.

- Bike-Check V+St:** **ab 08:00 Uhr bis 09:15 Uhr** vor Wechselzone 1 Epplesee. **Zugang nur für Aktive mit Zeitnahmetransponder, Startnummer und Aufklebern auf Rad, keine Begleitpersonen!**
- Wechselzone 1 Epplesee:** **ab 08:00 Uhr bis 09:45 Uhr** ablegen der Wechselutensilien für Wechsel von Schwimmen zu Rad an nummeriertem Radständer, entsprechend Startnummer.  
Den Nylon-Wechselbeutel nach dem Schwimmen mit allen persönlichen Utensilien füllen. Keine Utensilien lose am Wechselplatz liegen lassen. Der Wechselbeutel wird vom Ausrichter zu Wechselzone 2 Hallenbad gebracht.  
**Keine Utensilien deponieren, die zum Laufen benötigt werden!**  
**Die Wechselzone 1 wird ab 09:45 Uhr für alle Aktive geschlossen!**
- Wettkampfbesprechung V+St:** **09:30 Uhr** am Schwimmausstieg Epplesee. **Teilnahme ist Pflicht für alle Aktive des Volkstriathlons und Staffeltriathlons!**
- Fußweg zum Start V+St:** **ab ca. 09:40 Uhr** gemeinsam nach der Wettkampfbesprechung.
- Startzeit V+St:** **10:00 Uhr** am Epplesee Sandstrand, **Landstart!**
- Schwimmen V+St:** **400m** gerade Schwimmstrecke.
- Staffelübergabe 1 St:** In der Wechselzone 1 erfolgt am zugeteilten Radständer die Übergabe des Zeitnahmetransponders vom Schwimmer zum Radfahrer. Die Startnummer befindet sich bereits am Radfahrer.
- Radstrecke V+St:** Von Wechselzone 1 Epplesee das Rad bis zum Aufsteigbalken schieben. **17 Km**, 3 Runden, flach. **Bitte Vorsicht, Geschwindigkeit dem Streckenverlauf anpassen.** Radstrecke ist weitestgehend verkehrsfrei. Vor Absteigbalken bei Wechselzone 2 Hallenbad absteigen und Rad **zum Wechselplatz schieben.**
- Staffelübergabe 2 St:** In der Wechselzone 2 erfolgt am zugeteilten Radständer die Übergabe der Startnummer und des Zeitnahmetransponders vom Radfahrer zum Läufer.
- Laufstrecke V+St:** **5 Km** Rundstrecke ab Ende Wechselzone 2 Hallenbad. Die Laufstrecke ist mit Sägemehl gekennzeichnet; jeder Kilometer ist markiert.
- Ziel:** Im **Trias-Heaven** stehen Getränke, Obst und Kuchen bereit.
- Becherpfand:** Im Ziel erhält jeder Einzel-Teilnehmer einen Getränkebecher, den er sich In Trias-Heaven beliebig mit Getränken füllen lassen kann. Mit Rückgabe des Getränkebechers im Bereich Trias Heaven erhält der Teilnehmer sein Pfand zurück. Der Staffel-Läufer erhält im Ziel 3

Getränkebecher und kann diese an seine Staffel weitergeben.  
Ansonsten gleiches Vorgehen wie beim Einzel-Teilnehmer.

- Auschecken aus Wechselzone 2:** ca. **11:30 Uhr bis 12:30 Uhr.** Nach Beendigung des Wettkampfes erhalten Sie Ihr Rad und den Wechselbeutel nur gegen Vorzeigen der Startnummer und Rückgabe des Zeitnahmetransponders.  
**Bis 12:30 Uhr muss Wechselzone 2 geräumt sein!**
- Umkleide und Duschen Männer:** Turnhalle der Schwarzwaldschule.
- Umkleide und Duschen Frauen:** Vereinsheim Sportfreunde Forchheim.
- Sonstige Bewirtung:** Essen und Getränke im Vereinsheim Sportfreunde Forchheim.
- Siegerehrung und Verlosung:** ca. 13:00 Uhr im Gelände Sportfreunde Forchheim.  
Für die Teilnahme an der Verlosung ist die Abgabe der Startnummer im Gelände Sportfreunde Forchheim bis 12:45 Uhr erforderlich.

**Wir wünschen Euch einen schönen und erfolgreichen Wettkampf.**

Im Namen der Organisatoren

Herbert Kastner, Marcus Abler, Rainer Beck



Rheinstetten, 30.11.2024