

## **Umkleidekabinen**

In der Großsporthalle und im Hallenbad.  
Im Hallenbad befinden sich auch abschließbare Schränke.  
Für Wertsachen, Kleidungen, Fahrräder etc. wird keine Haftung übernommen.

## **Startnummern**

Startnummerausgabe ab 14 Uhr beim Kampfgericht. Die Startnummer der Radfahrer und Läufer bitte vorne befestigen (Sicherheitsnadeln liegen bereit).  
Die Schwimmer erhalten ihre Startnummer im Freibad ab 14:30 Uhr „aufgemalt“.

## **Wettkampfbesprechung**

Wettkampfbesprechung um 14:15 Uhr beim Kampfgericht. Die Teilnahme ist für alle Teams verpflichtend. Danach letzte Ausgabe der Startnummern.

## **Zeitnahme und Streckenerfassung**

Die Zeitnahme der Teil- und Gesamtzeiten sowie das Zählen der Runden erfolgt ohne Transponder o. ä. Läufer und Radfahrer haben dafür Sorge zu tragen, dass die Zeitnehmer und Rundenzähler die Startnummer sehen können (ggf. auch auf Zuruf).

## **Schwimmen** (lütt: 4 Bahnen, Groot: 10 Bahnen)

Je 50 m-Bahn starten 3-4 Schwimmer. Der Start erfolgt im Wasser. Am Ende der Strecke schlägt der Schwimmer den Läufer seines Teams am Beckenrand ab. Sobald der Läufer die Wechselzone erreicht, kann der Radfahrer starten.

## **Radfahren** (lütt: 1 Runde, Groot: 2 Runden)

Es gilt die Straßenverkehrsordnung! Im Besonderen ist stets rechts zu fahren (Gegenverkehr). Es besteht Helmpflicht. Sobald am Bahnübergang die orange Signalleuchte zu sehen ist, hält der Radfahrer jenseits der dort angebrachten Markierung an. Die Wartezeit wird erfasst und gutgeschrieben.  
Radfahrer, die bei orangem Licht den Bahnübergang überqueren, werden disqualifiziert!

## **Laufen** (lütt: 5 Runden, Groot: 12 Runden)

Nach Zieleinfahrt des Radfahrers startet der Läufer entlang der Großsporthalle. Auf dem Weg zum Stadion überquert der Läufer die Straße Promenade, die gleichzeitig von den Radfahrern genutzt wird. Streckenposten sichern diesen Bereich, Radfahrer haben Vorfahrt! Dies gilt ggf. auch beim Zieleinlauf.

## **Siegerehrung aller Teams**

Die Siegerehrung findet um ca. 17:30 Uhr im Freibad statt.

**Achtet bei allem sportlichen Ehrgeiz bitte stets auf  
Eure Sicherheit und geht rücksichtsvoll miteinander um!**

