

Rheiner Channel Triathlon

Hinweise für die Teilnehmer

Übersicht

Startzeiten und Distanzen für den Channel Triathlon 2019

Aktualisiert am: 29.07.2019

Wett-kampf-Nr	Startgruppe	Startzeit	Schwimmen	Radfahren	Laufen
1	Landesliga Nord	14:00	750 m	20 km	5 km
2	Sprintmeisterschaften	14:05	750 m	20 km	5 km
3	Regionalliga Frauen	14:15	750 m	20 km	5 km
4	Olympische Distanz	14:30	1500 m	40 km	10 km
5.1	Volksdistanz (alle Männer)	15:00	500 m	20 km	5 km
5.2	Volksdistanz (alle Frauen)	15:05	500m	20 km	5 km
6	Duathlon & Duathlonstaffeln (Achtung! Start auf dem Sportplatz)	ca. 15:00	2,5 km Laufen	20 km	5 km
7	Staffeln	15:05	500 m	20 km	5 km
8	Schüler A und Jugend B Triathlon	15:25	ca. 250	10 km	2,5 km

Änderungen und Verschiebungen behält sich die Wettkampfleitung vor. Bitte aus Aushänge und Durchsagen achten.

Zeitnahme

Achtung! Die Zeitnahme erfolgt ab 2015 mit Hilfe von zwei Einweg-Chips. Sie werden am Laufschuh und oben auf den Helm geklebt. Hier gibt es Informationen zur Befestigung:

<http://www.deinezeiten.de/Transponder/befestigung.html>

So erfolgt die Zeitnahme:

Schwimmen & Wechsel 1 *Zeitnahme* Radfahren *Zeitnahme* Wechsel 2 & Laufen *Zeitnahme*

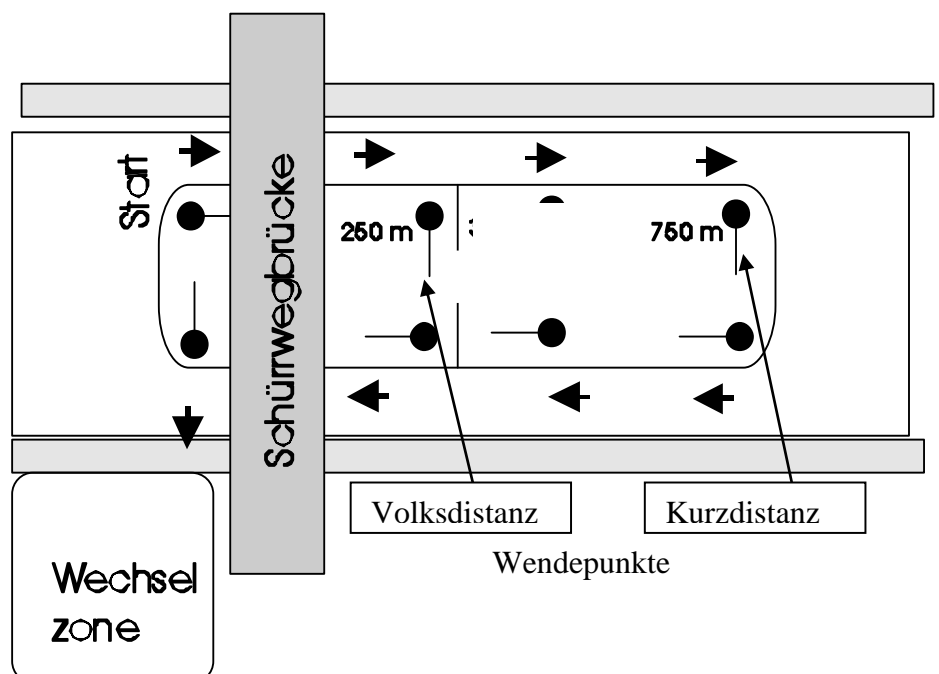
Einchecken

Eincheckzeiten

Liga und alle anderen Starts bis 45 Minuten vor dem Start.

Achten Sie bitte auf die laufenden Wettkämpfe.

Ihr Radhelm muss vorgezeigt werden und den Normen entsprechen. Nach dem Einchecken stellen Sie bitte Ihr Rad in den vorgesehenen Ständer (Startnummer beachten) und richten Sie ihre Wechselzone ein. Sie dürfen keine anderen Teilnehmer behindern (je Teilnehmer ca. 1m). Die Startnummer muss beim



Radfahren sichtbar auf Rückseite und beim Laufen sichtbar auf der Vorderseite getragen werden. Die Startnummern dürfen beim Schwimmen nicht getragen werden.

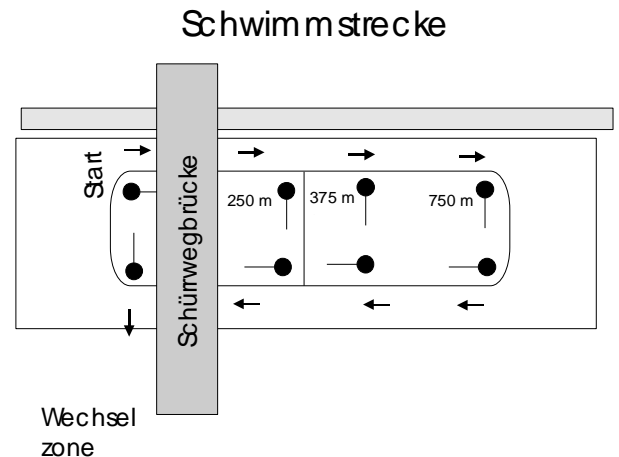
Wettkampfbesprechung

Für alle Teilnehmer findet ca. 15 Minuten vor dem Start an der Wechselzone eine Wettkampfbesprechung statt. Die Teilnahme ist verpflichtend.

Schwimmen

Kopfsprünge vom Steg in den Kanal sind verboten (vorsichtig einsteigen).

Wendepunktstrecke. Beachten Sie die Hinweise bei der Wettkampfbesprechung bei welcher Markierung / Boje sie umkehren müssen. Es wird jeweils nur eine Runde geschwommen. Auf der Schwimmstrecke wird mit dem Uhrzeigersinn geschwommen (= Bojen mit einem Rechtsbogen umrunden). Achten Sie darauf, dass Sie die Bojen alle und richtig umschwimmen. Abkürzen führt zur Disqualifikation.



Radfahren

Nachdem ersten Wechsel müssen Sie das Rad bis zum asphaltierten Schürweg schieben. Erst hier dürfen Sie aufsteigen. Es besteht Helmpflicht und der Helm muss am Wechselplatz aufgesetzt und verschlossen werden (das gilt auch für den zweiten Wechsel).

Folgen Sie der Beschilderung auf der Straße.

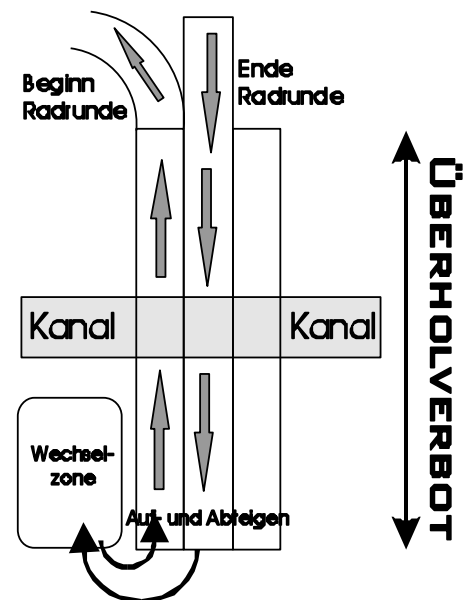
Wichtig ! Wichtig ! Wichtig !

Zu Beginn / zum Ende der Radstrecke gelten folgende Sicherheitsregeln, die strikt einzuhalten sind:

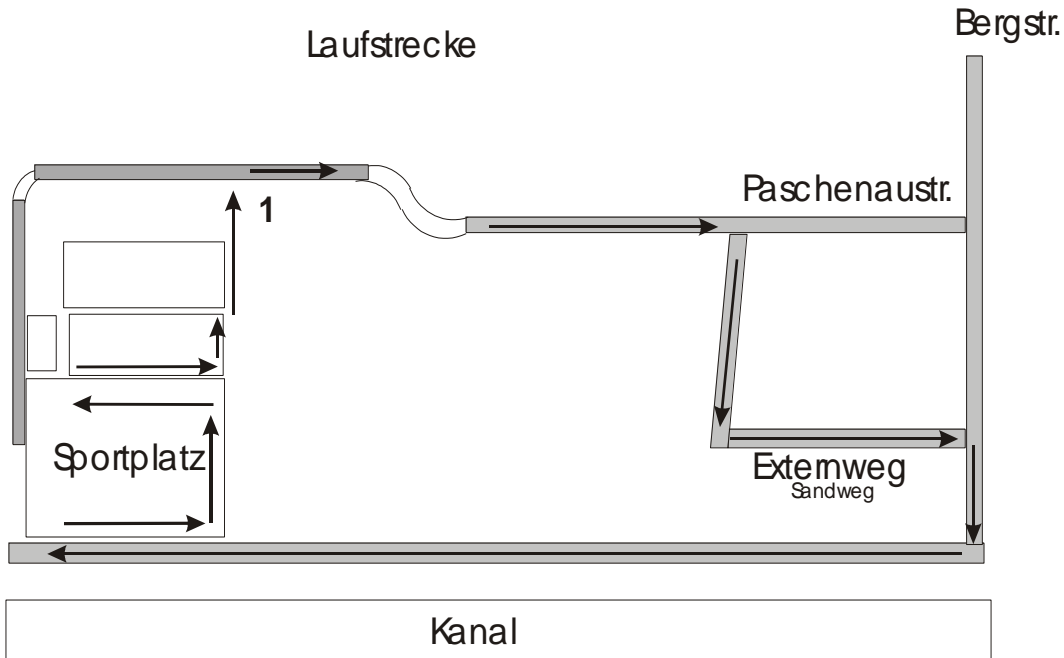
- **Auf der Schürwegbrücke zu Beginn und am Ende des Radfahrens ist besondere Vorsicht geboten, da die Strecke eng ist und leicht ansteigt bzw. Gefälle hat.**
- **Sie müssen die ausgewiesenen Strecken (siehe Zeichnung) befahren (Linksverkehr).**

Folgen Sie beim Radfahren der Beschilderung. Die Radrunde wird im Uhrzeigersinn durchfahren und ist ca. 9,75 Kilometer lang.

Achtung: Die Radstrecke ist für alle Verkehrsteilnehmer weitgehend gesperrt. Es können sich jedoch trotzdem Verkehrsteilnehmer auf der Radstrecke befinden (z.B. Anwohner). Es gelten die StVO und die Bestimmungen der DTU. Teilnehmer des Wettkampfes haben nicht automatisch Vorfahrt und sondern müssen auf andere Verkehrsteilnehmer und Wettkämpfer Rücksicht nehmen. Fahren Sie rechts am Straßenrand. Windschattenfahren ist in allen Wettkämpfen unzulässig und wird geahndet.



Laufen



Von der Wechselzone aus geht es in westliche Richtung über den Sportplatz zur Paschenaustraße. An der Paschenaustraße laufen Sie bitte am rechten Straßenrand. Sie biegen rechts in den Externweg ein (Sandweg). Der Rückweg erfolgt direkt von der Schleuse aus am Kanal entlang. Auf dem Sportplatz müssen Sie noch zusätzliche, markierte Strecken laufen.

Die Laufrunde ist ca. 2,5 km Laufrunde lang.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei
Ihrem Rheiner Channel Triathlon**

Weitere Informationen gibt es hier: www.sc-altenrheine.de

SC Altenrheine, die Helfer und das
Organisationsteam