



Hier noch ein paar Infos für einen entspannten Wettkampf:

1. Reist bitte rechtzeitig an.
  2. In den Startunterlagen findet Ihr Folgendes:
    - eine Startnummer
    - ein Transponder und Neoprenband, an dem der Transponder befestigt wird, für die Zeitnahme.
    - je ein 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, auf dem Helm vorn mittig.
- Erst mit den Startunterlagen könnt Ihr Eure Fahrräder in die Wechselzone einchecken.
3. Am Eingang der Wechselzone werden dann Euer Fahrrad und Euer Helm geprüft. Setzt also den Helm schon vorher auf und schließt ihn. Das spart Zeit.
  4. Die Einteilung in der Wechselzone erfolgt nach Wettkampf.
  5. Merkt Euch Euren Platz, das erleichtert den Wechsel nach dem Schwimmen.
  6. Vorbereitung zum Schwimmstart: Schwimmbrille, Transponder und Badekappe ggf. Neoprenanzug. Die Startnummer darf beim Schwimmen nicht getragen werden.
  7. Nach dem Schwimmen fasst Ihr 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.
  8. 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 vorn getragen werden.
  9. Am Ausgang der Wechselzone zur Radstrecke dürft Ihr ab der dafür vorgesehenen Markierung dann auf das Rad steigen.
  10. An Wendepunkten fahrt Ihr sehr langsam um die Kurve zu kriegen. Wenn sich einer auf die Nase legen will, ist hier vor Publikum der beste Platz ;-)
  11. Bitte fahrt rechts, um ein Überholen durch schnellere Starter zu ermöglichen.
  12. Bitte beachtet das Windschatten-Fahrverbot. Es werden Kampfrichter unterwegs sein.
  13. Wenn Ihr die Radstrecke beendet habt, steigt an der Markierung vor der Wechselzone vom Rad und lauft zu Eurem Platz in der Wechselzone.
  14. Erst wenn Ihr das Rad abgestellt habt, dürft Ihr den Helm öffnen und abnehmen.
  15. Die Startnummer ist beim Laufen vorne zu tragen.
  16. Im Zieleinlauf Sonnenbrille abnehmen und nicht auf die Uhr schauen, es werden Bilder gemacht. Herzlichen Glückwunsch, das Ziel ist erreicht.
  17. Bitte gebt den Transponder nach dem Zieleinlauf bei den Helfern wieder ab.
  18. Wir stellen Euch nach dem Ziel Verpflegung bereit. Denkt beim Genuss dieser bitte auch an nachfolgende Teilnehmer, sie möchten sich auch stärken.
  19. Ergebnislisten sind jederzeit online einzusehen. Vor Ort wird im Zielbereich ein Bildschirm stehen der diese anzeigt.
  20. Genießt euren Erfolg.

### **In eigener Sache:**

Es bedarf immer großer Mühe alle Genehmigungen, Sperrungen, finanzielle Mittel, Helfer und Veranstaltungseinrichtungen zu bekommen.

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 gut ins Ziel kommen und dass die Veranstaltung auch im nächsten Jahr stattfinden kann. Bitte behandelt die freiwilligen Helfer 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 (ich kann das ab ;)).