



Wettkampf – Informationen für den 15. Nieder Kindertriathlon „TriKids“

Hier sind die versprochenen Informationen zum Wettkampf. Lest sie euch bitte aufmerksam durch.

Wichtig ist: **1. Ganz ruhig bleiben! 2. Fragt einen Helfer!**

Ausgabe der Startunterlagen:

Deine Startunterlagen bekommst Du ab 7:15 Uhr im Race-Office am Vereinsbad des Höchster Schwimmvereins, direkt vor dem Eingang zum ehemaligen Tillybad. Dort gibst Du die Einverständniserklärung ab. Weiter erhältst Du eine Tüte mit Deiner Startnummer, einem Gummiband zur Befestigung sowie zwei kleine Aufkleber mit Deiner Startnummer. Diese Aufkleber befestigst Du an Deinem Fahrrad auf dem Oberrohr links und vorne auf Deinem Fahrradhelm.

Einchecken des Rades (Bike-CheckIn):

So vorbereitet gehst Du durch das Tor in die Wechselzone 1. Dort wird überprüft, ob Dein Fahrrad und Dein Helm in Ordnung sind. **Das Einchecken muss für alle Starter um 8:45 Uhr beendet sein!**

Wechselzone 1: Hier bringen Dich Helfer zu Deinem Radabstellplatz. Am Fahrrad deponierst Du Deinen Fahrradhelm und das Gummiband mit der Startnummer. Dann musst Du Deine Sachen, die Du zum Radfahren und Laufen benötigst in der Tüte verstauen. Die Tüte legst Du vor dem Wechselzelt ab. Deine Eltern haben keinen Zutritt zur Wechselzone.

Wettkampfbesprechung:

Die Wettkampfbesprechung ist für alle Teilnehmer zwingend. Sie findet für die

Jahrgänge 2011/2012 um ca. 8:45 Uhr

Jahrgänge 2013/2014 um ca. 9:15 Uhr

Jahrgänge 2015/2016 um ca. 9:30 Uhr

Jahrgänge 2017/2018 um ca. 9:45 Uhr

neben dem Schwimmbecken, im Vorstartbereich statt.

Schwimmen:

Der Schwimmstart erfolgt gemäß Zeitplan. Es wird in Bahnen geschwommen. Achte auf die Ansagen des Moderators.

Ausstieg aus dem Wasser und Lauf in die Wechselzone:

Der Weg vom Schwimmausstieg in die Wechselzone 1 ist markiert. Schau Dir dennoch vor dem Start den Weg zu Deinem Fahrrad genau an, damit Du es findest. Zieh Dich im Zelt um. Deine Schwimmsachen verstaust Du in dermit Deiner Startnummer versehenen Plastiktüte/ Beutel. Diese(n) legst Du einfach ab.

Helmpflicht:

Du musst zuerst den Kinnriemen des Helmes schließen und **danach** darfst Du erst das Fahrrad in die Hand nehmen!

Radfahren:

In der Wechselzone 1 ist das Radfahren verboten (Fahrrad schieben), der Beginn der Radstrecke ist durch einen farblichen Haltebalken markiert. Erst hinter dem Haltebalken darfst Du aufs Rad steigen. Die Startnummer ist auf dem Rücken zu tragen. Auf der Radstrecke gilt die Straßenverkehrsordnung, für deren Einhaltung Du selbst verantwortlich bist. Es besteht das Rechtsfahrgebot. Wenn Du jemanden überholst, musst Du Dich danach sofort wieder rechts einordnen. Wenn jemand schneller ist als Du, musst Du ihn vorbeilassen. Behindert euch bitte nicht gegenseitig!

Auch vor der Wechselzone 2 musst Du an einem farblich hervorgehobenen Haltebalken vom Rad absteigen und es schieben. Den Weisungen der Streckenposten musst Du unbedingt Folge leisten. Ansonsten droht die Disqualifikation.

Wechselzone 2:

Nach dem Radfahren übergibst Du Dein Rad und Deinen Helm in der Wechselzone 2 an einen Helfer.

Laufen:

Beim Laufen ist die Startnummer vorne zu tragen (Du musst das Gummiband mit der Nummer nach vorne drehen).

Jahrgänge 2011/2012 ca. 1600 m (4 x bis zum Wendepunkt und zurück)

Jahrgänge 2013/2014 ca. 800 m (2 x bis zum Wendepunkt und zurück)

Jahrgänge 2015/2016 ca. 400 m (1x bis zum Wendepunkt und zurück)

Jahrgänge 2017/2018 ca. 400 m (1x bis zum Wendepunkt und zurück)

Verpflegung:

Auf der Radstrecke musst Du Dich mit eigenen, am Fahrrad angebrachten Trinkflaschen versorgen. Auf der Laufstrecke und im Zielbereich ist eine Verpflegungsstation aufgebaut, wo Dich Helfer mit Wasser, Apfelsaftschorle und frischem Obst versorgen.

Zieleinlauf:

Genieße es. Danach bekommst Du sofort Deine Medaille.

Abholung des Rades:

Die Abholung des Rades erfolgt nur gegen Vorlage Deiner Startnummer. Damit kannst Du Dir aber Zeit lassen. Ab wann die Ausgabe der Räder mit Helm und Beutel mit Deinen Schwimmsachen beginnt, werden wir per Lautsprecherdurchsage bekanntgeben. Bis zum Ende der Veranstaltung werden Deine Sachen von unseren Helfern bewacht, so dass Du Dir keine Sorgen machen musst.