



KraichgauEnergie

SUMMERTIME

TRIATHLON



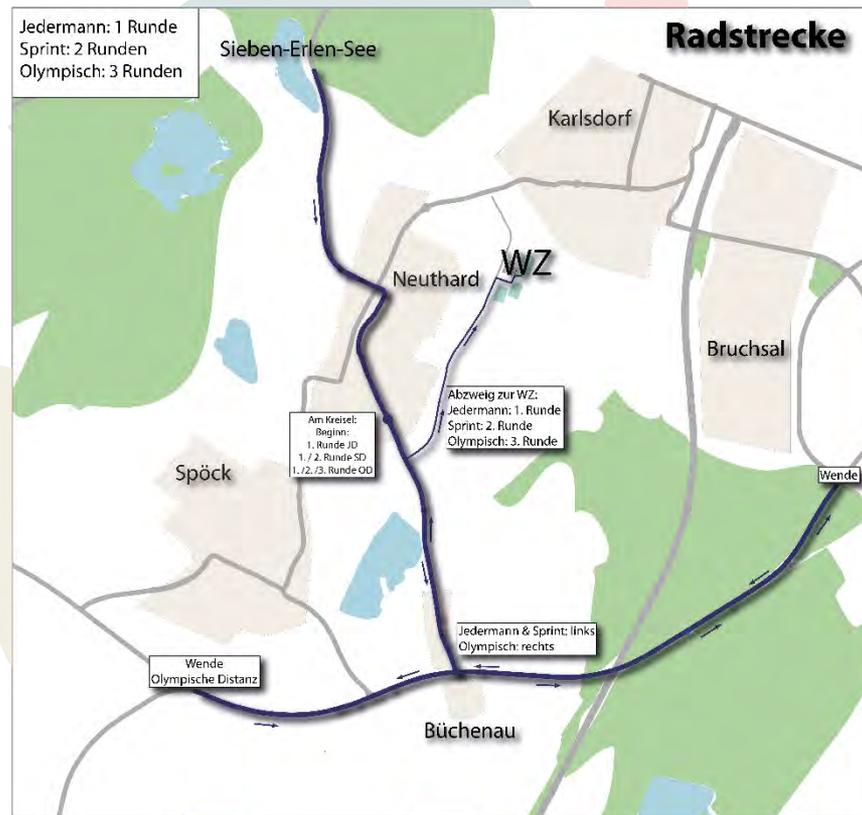
powered by



Volksbank
Kraichgau

11.08.2024

Übersichtsplan



Startzeiten
 09:00 Uhr: Sprint (+ Sprint-Staffeln)
 09:30 Uhr: Jedermann Distanz
 10:00 Uhr: Olympische Distanz / Swim&Bike (alle Frauen)
 12:30 Uhr: Olympische Distanz / Swim&Bike (alle Männer + Olympische Staffeln)

**Zugang zur WZ2 (Ablage Schuhe/Klamotten)
 ab 6:30 Uhr**

Rad Check-In am Sieben-Erlen-See
 07:30 - 08:45 Uhr: Sprint + Sprint-Staffeln
 Jedermann
 Olympisch Frauen + Swim&Bike Frauen
 10:45 - 12:15 Uhr: Olympische Distanz Männer + Olympische Staffeln
 + Swim&Bike Männer

Rad Check-Out im Stadion:
 ab 11:00 Uhr Jedermann und Sprint (und Sprint-Staffeln)
 ab 12:30 Uhr Olympisch und Swim&Bike (alle Frauen)
 ab 14:30 Uhr Olympisch und Swim&Bike (alle Männer + Staffeln)

Startunterlagen

Samstag, den 10.08.2024: 12.00 – 15.00 Uhr (Sporthalle, Altenbürgzentrum)

Sonntag, den 11.08.2024: 07.00 – 11.00 Uhr (Sporthalle, Altenbürgzentrum)

Folgende Dinge befinden sich in den Startunterlagen:

- Startnummer
 - Etikettenbogen
 - Badekappe
 - 2 Kleiderbeutel
 - Aufkleber
- Bitte schreibt auf die Rückseite eurer Startnummer eine Notfallkontaktnummer
 - Der Zeitmesschip wird für alle AthletInnen beim Check-In ausgegeben. Der Chip ist bereits auf einem Neoprenband aufgezogen und wird beim Rad-Check-Out wieder gegen das Rad getauscht.
 - Für das Rennen ist ein Startnummernband (Gummigürtel) sehr hilfreich, da die Startnummer beim Radfahren auf dem Rücken getragen werden muss und beim Laufen vorne. Wer keines hat, kann am Infopoint noch eins für 5€ erwerben (ein einfaches Gummiband ist eine Alternative).



Startzeiten

- 09:00 Uhr: Sprint (+Sprint-Staffeln)
- 09:30 Uhr: Jedermann Distanz
- 10:00 Uhr: Olympische Distanz und Swim&Bike (alle Frauen)
- 12:30 Uhr: Olympische Distanz und Swim&Bike (alle Männer + Olympische Staffeln)



Check-In & Out

Check-In Stadion

Zuerst checkt ihr eure Laufsachen im Stadion an der Altenbürghalle ein. Dies ist ab 6:30 Uhr möglich.

Check-In Schwimmen (Siebenerlensee)

- 07:30 – 08:45 Uhr Olympisch + Swim&Bike (alle Frauen)
- 07:30 – 08:45 Uhr Jedermann
- 07:30 – 08:45 Uhr Sprint + Sprint Staffeln
- 10:45 – 12:15 Uhr Olympisch + Swim&Bike (alle Männer) + Olympische Staffeln

Eingecheckt werden: das Rad, der Helm und die Startnummer.

Bitte Helm aufsetzen beim Check-In und bitte Schließen.

Beim Check-In bekommt ihr auch das Athletenband und den Zeitmesschip.

Alle AthletInnen sind verpflichtet ihre Startnummer eigenständig (zu Hause) mit einem wasserfesten Stift auf den Handrücken zu schreiben. Dies dient der Identifizierung der AthletInnen beim Schwimmen und ist wichtig, wenn man z.B. von der Wasserrettung aufgenommen wird.

Check-Out Stadion an der Altenbürghalle

- ab 11:00 Uhr Jedermann und Sprint
- ab 12:30 Uhr Olympisch Frauen, Swim&Bike Frauen, Jedermann und Sprint
- ab 14:30 Uhr Olympisch Männer + Staffeln, Swim&Bike Männer

Kleiderbeutel und Badekappen

Kleiderbeutel

Dieses Jahr dürft ihr erstmals eure eigenen oder alte Kleiderbeutel vom Summertime Triathlon mitbringen.

Bitte achtet darauf, dass eigene Beutel nicht größer sind, als unsere Kleiderbeutel. Es darf nur / muss eure aktuelle Startnummer auf dem Beutel sein! Alle Beutel, die wir nicht eindeutig zuordnen können, landen in der Lost&Found Kiste.

Badekappen

Auch eigene Badekappen dürfen getragen werden. Die Farbe ist hierbei egal. **Ausnahme sind die Top-StarterInnen. Diese müssen die beigelegten goldenen Badekappen tragen!**

An der Startunterlagenausgabe werden Kisten bereitstehen, in welche die beigelegten Badekappen zurückgelegt werden können, falls ihr eure eigene Kappe verwenden möchtet.

Wechselbeutel

Bitte beklebt den Beutel mit eurem Startnummernaufkleber

Beutel mit schwarzer Kordel

- Aufbewahren der Kleidung von vor dem Wettkampf für nach dem Wettkampf
Abgabe am See an den LKWs

Den Beutel bekommt ihr an der Altenbürgerhalle auf dem Parkplatz nach dem Rennen zurück.

Beutel mit blauer Kordel

- Aufbewahren der Kleidung von nach dem Schwimmen. Alles, was ihr nach dem Schwimmen nicht mehr braucht, kommt in diesen Beutel. Was nicht im Beutel ist, findet ihr in der Lost and Found Kiste wieder.
- Den Beutel lasst ihr einfach an eurem Wechselplatz liegen. Unsere Helfer holen ihn dort ab und bringen ihn zum Stadion.

Den Beutel bekommt ihr an der Altenbürgerhalle auf dem Parkplatz nach dem Rennen zurück.

Schwimmstrecke



Jedermann:
400m

Sprint:
750m (1 Runde)

Olympisch / Swim&Bike:
1501m (2 Runden mit Landgang)

Neopren JA / NEIN?

Bezüglich des Neoprenverbots halten wir uns an die DTU-Sportordnung. Danach gilt grundlegend:

Jedermann, Sprint:

- 14,0 – 15,9°: Neoprenpflicht
- 16,0 – 21,9°: Neopren kann getragen werden
- $\geq 22,0^\circ$: Neoprenverbot

Olympisch, Swim&Bike:

- 14,0 – 15,9°: Neoprenpflicht
- 16,0 – 24,5°: Neopren kann getragen werden
- $\geq 24,6^\circ$: Neoprenverbot

Ab der AK 60 gibt es auf der Jedermann & Sprintdistanz eine Sonderregelung. Hier gilt erst ab 24,6° Neoverbot.

Die Wassertemperatur wird eine Stunde vor dem Start gemessen.

Rolling Start

- Der **Rolling Start** soll das „Geprügel“ am Start reduzieren.
Es gibt einen großen Bereich, in dem sich die AthletInnen für den Start anstellen.
- Alle 5 Sekunden werden 6 AthletInnen ins Wasser geschickt. Es wird die Nettozeit genommen, eure Zeit läuft also erst, wenn ihr über die Zeitmessmatte gelaufen seid.



Zu eurer eigenen Sicherheit!



Vor dem Schwimmstart liegt eine Zeitmessmatte aus.
Bitte geht vor dem Schwimmstart unbedingt über diese drüber.
Dadurch wird euer Chip aktiviert und wir können nachvollziehen,
ob es alle aus dem Wasser geschafft haben.

Beim Rolling Start startet deine persönliche Zeit mit dem Überqueren der
Start(zeitmess)matte.

Jedermann: 400m

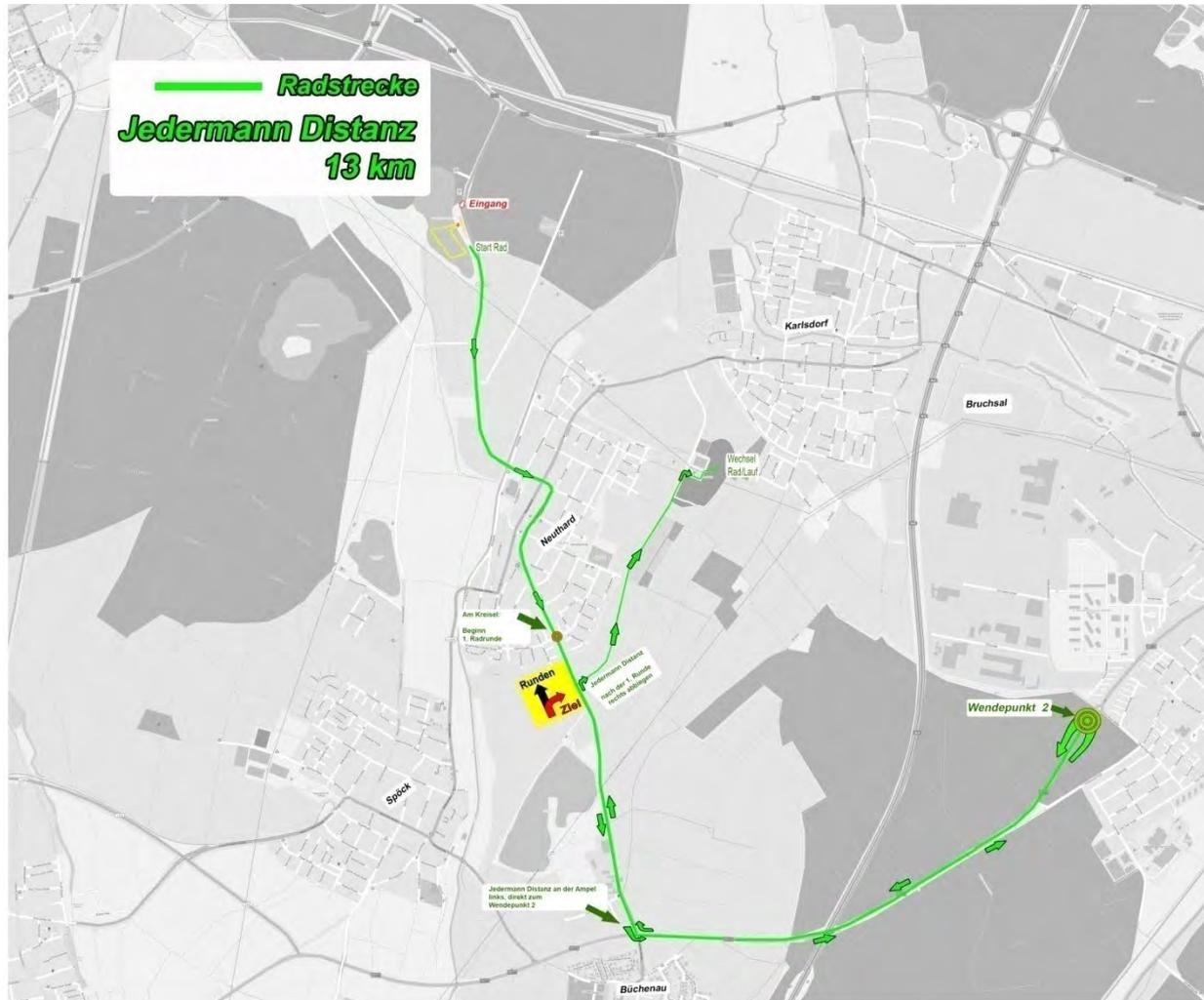
Sprint: 750m

Olympisch/Swim&Bike: 1501m



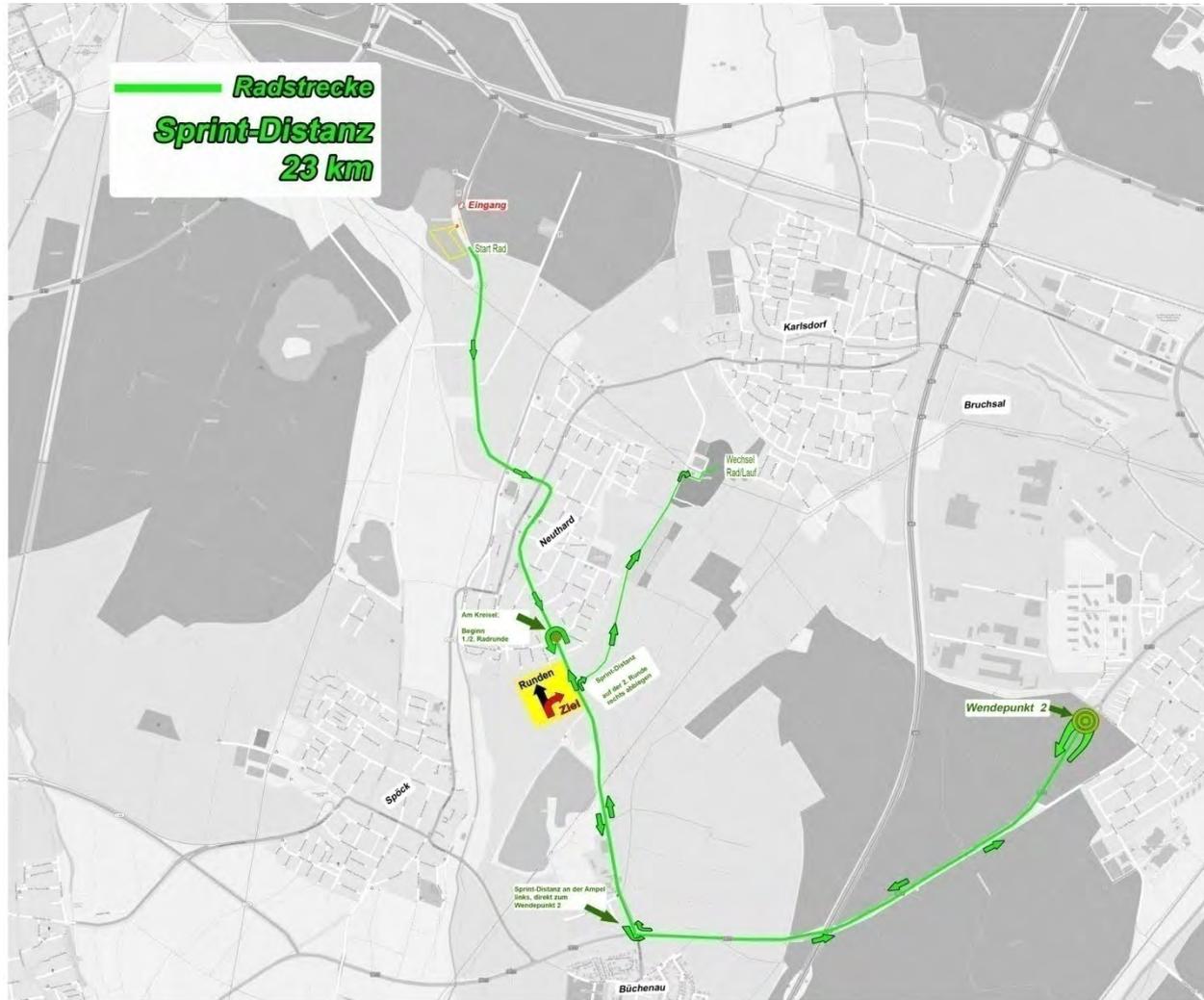
Radstrecke

Jedermann Distanz



Radstrecke

Sprint Distanz



Radstrecke

Olympische Distanz/Swim&Bike

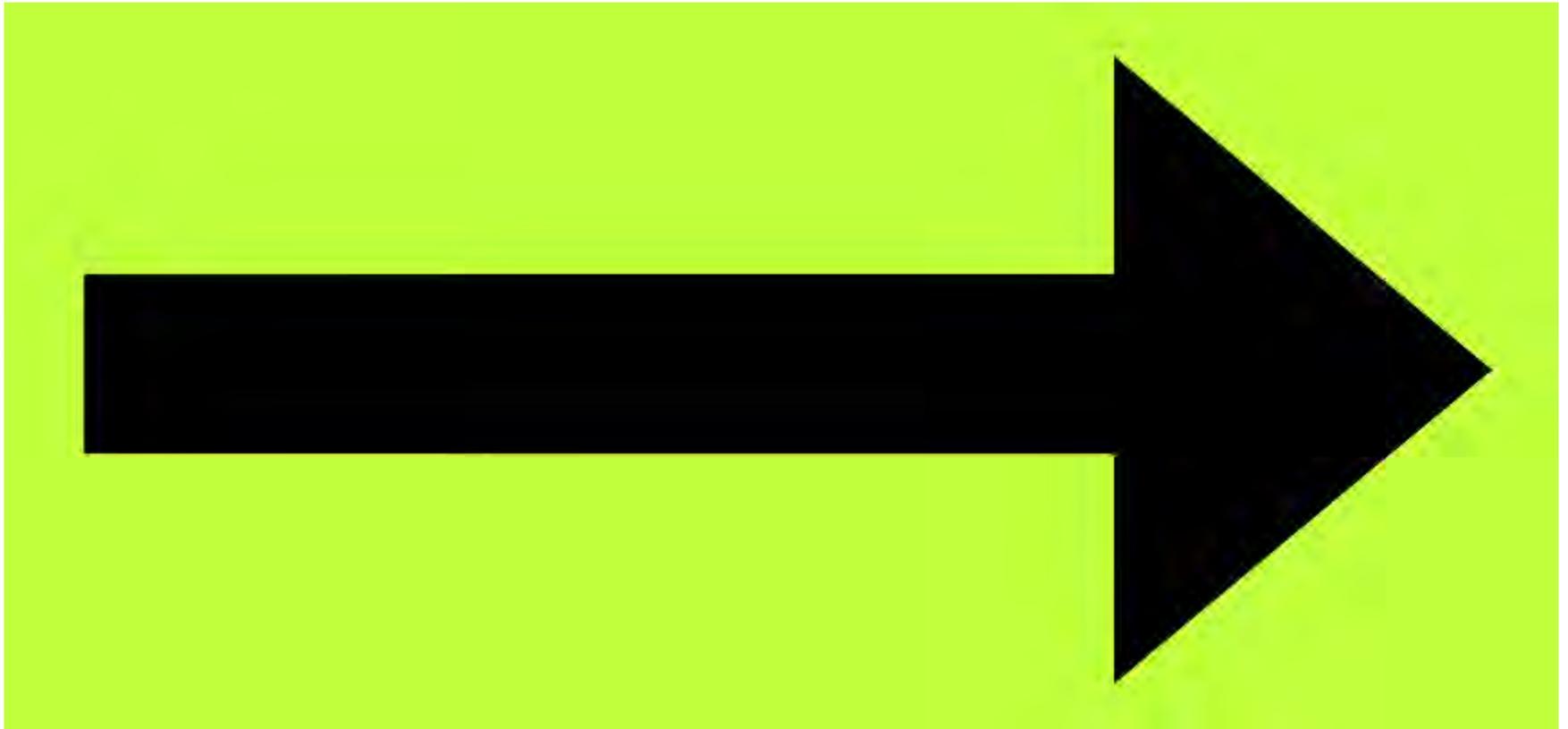


Radstrecke

Alle Distanzen auf einen Blick



Die Rad- und Laufstrecke wird mit diesen Pfeilen markiert sein.
Ebenfalls kommt Sprühkreide zum Einsatz.



Radstrecke



Es besteht auf der Strecke
Windschattenverbot. Also haltet bitte 12m
Abstand zu eurem Vordermann.



Wenn ihr überholt werdet, verringert bitte
die Geschwindigkeit, dass ihr aus dem
Windschatten herauskommt.



Regeln Radstrecke

- Die Startnummer muss auf dem Rücken getragen werden.
- Windschattenfahren ist verboten und führt zur Disqualifikation (rote Karte). Bei Verdacht auf Windschattenfahren kann der Kampfrichter warnen und eine Zeitstrafe (blaue Karte) geben.
- Es gilt Rechtsfahrgebot!
- Es gibt keine Verpflegungsstellen auf der Radstrecke.
- Helfer haben Warnwesten an und an wichtigen Stellen Trillerpfeifen und Fahnen.

Jedermann: 13 km = 1 Runde

Sprint: 23 km = 2 Runden

Olympisch + Swim&Bike: 40 km = 3 Runden

Laufstrecke



Jedermann:

3,3 km (1 Runde)

Sprint:

6,6 km (2 Runden)

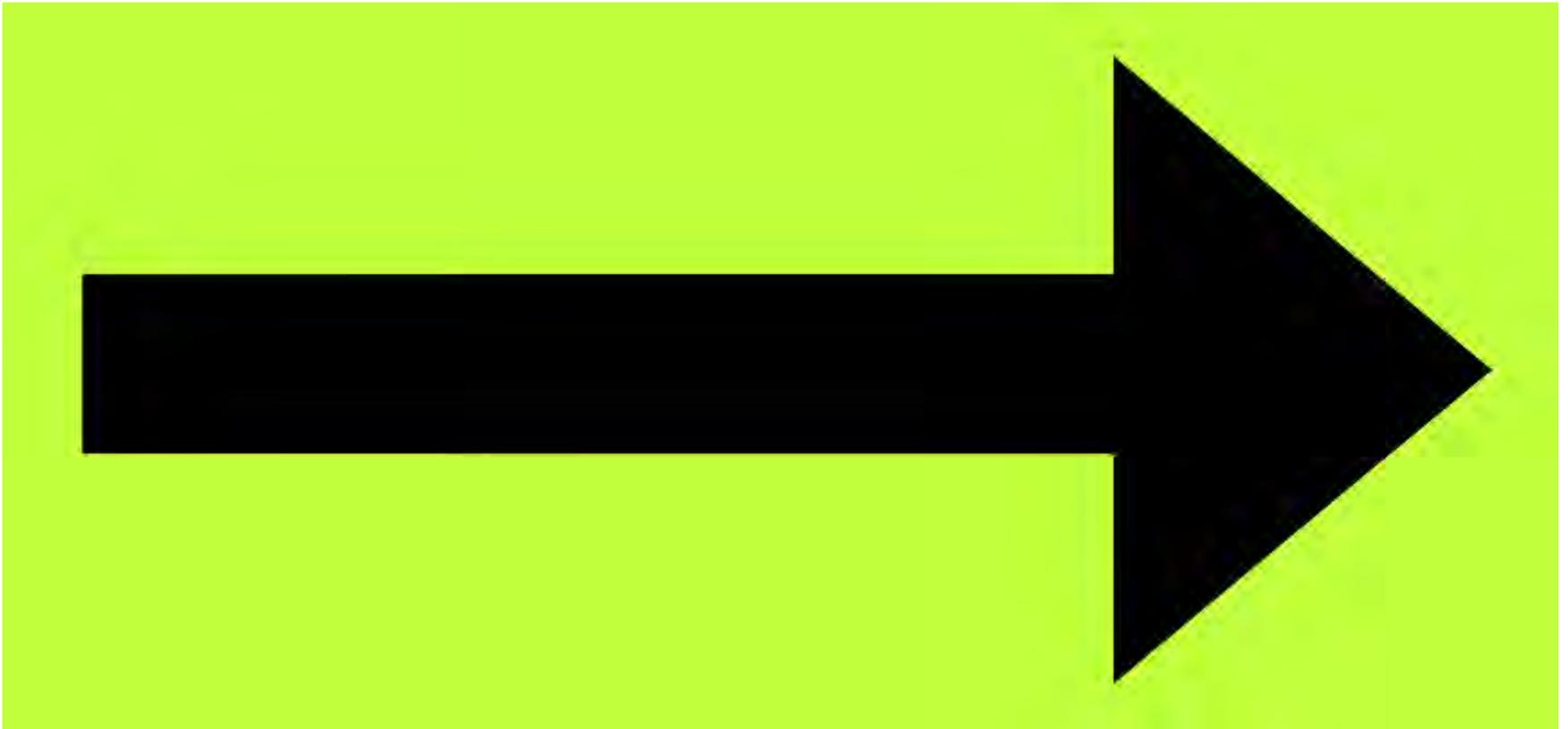
Olympisch:

10 km (3 Runden)

Swim&Bike:

0,2 m direkter Weg von der WZ 2 ins Ziel

Die Rad- und Laufstrecke wird mit diesen Pfeilen markiert sein



Regeln Laufstrecke

- Die Startnummer muss vorne getragen werden
- Es gibt zwei Verpflegungsstelle auf der Laufstrecke
- Helfer haben Warnwesten an
- Bitte Rechts laufen



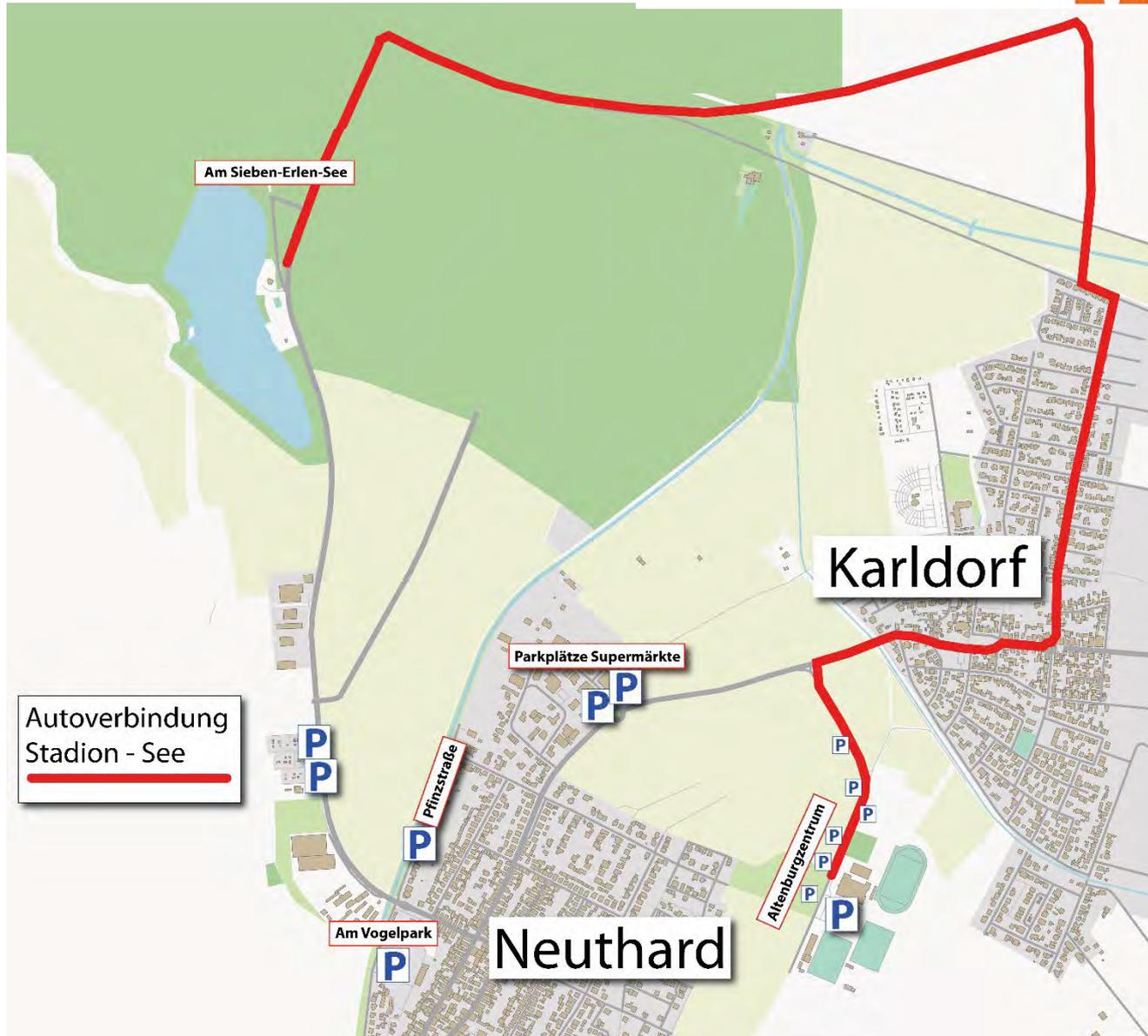
Jedermann Distanz: 3,3 km = 1 Runde

Sprint: 6,6 km = 2 Runden

Olympisch: 10 km = 3 Runden

Swim&Bike: 200 Meter

Parken



#gogreen Becher

erhältlich bei der Startunterlagenausgabe (5 €)

- wir wollen dem Müll den Kampf ansagen
- an den beiden Verpflegungsstellen gibt es eine Wasserstation
- mit dem Becher kann man an diesen Stationen Wasser zapfen
- der Becher lässt sich extrem klein zusammenquetschen, passt somit in jede Lauftasche oder in den Triathlonanzug





Wir wünschen euch viel Spaß und Erfolg!
Passt auf euch und eure Mitstreiter auf.

