



Ablaufplan (Zeiten siehe Zeitplan weiter unten):

1. Abholen der Startunterlagen – Ausgefüllter und unterschriebener HAFTUNGSAUSSCHLUSS nicht vergessen. Auch am Freitag Abend vor dem Wettkampf möglich und empfohlen!
2. Check-In Wechselzone (bis spätestens 30 Minuten (Sperrung der Wechselzone) vor dem Schwimmstart)
3. Wettkampfbesprechung im Freibad (10 Minuten vor dem Start) – **Teilnahme ist PFLICHT**
4. Swim (Startzeiten siehe Zeitplan, Bahnverteilung steht im Internet auf der Seite „Startergruppen“)
5. Laufweg zur Wechselzone im Römerstadion (ca. 300m, barfuss), Wechsel Swim/Bike, Lauf zum Startbalken, ca. 70m, Steinbelag (Rutschgefahr)
6. Start-/Zielbalken Bike
7. Wechsel Bike/Run im Stadion, Run
8. Duschen & WC
9. Aushang der Ergebnisse ca. 30 Minuten nach Wettkampfschluss
10. Check-Out / Radrückgabe. Frühestens ab 2 Stunden nach Start der Startgruppe. Kein Check-Out zwischen 15:00 und 17:00 (RömerMan). Letzter Check-Out 17:30-18:00
11. Festzelt: Siegerehrung Fitnessstriathlon, Siegerehrung Römerman und Finisherparty (Eintritt natürlich FREI)

Zeitplan	Schüler A, Jugend B	Jug A, Junioren, AK 1- 4, Senioren 1-7
Registrierung	Fr.: 17:00 - 19:00 Sa.: 7:30 - 8:45	Fr.: 17:00 - 19:00 Sa.: von 7:30 bis 1 Stunde vor dem Start der jeweiligen Startgruppe
Wechselzone Check-In	7:30 - 8:50	von 7.30 bis ca. 30 Min. vor dem Start der jeweiligen Startgruppe
Wettkampfbesprechung (im Freibad) Teilnahme ist Pflicht!	09:10	10 Min. vor Start
Start	9:20	9:40 - 12:40 (alle 20 min.) genaue Zeit siehe Startergruppen weiter unten
Fahrrad-Rückgabe (nur gegen Chip)		11:30 - 15:00 17:30 - 18.00
Siegerehrung	13:00	Jugend A: 13:00 Alle anderen: ca. 18:00
Finisherparty		ab 20:00

Check-In Wechselzone im Stadion	Wettkampfbesprechung (im Freibad)	Startzeit	Startgruppe	Startnummern
bis 8.50 Uhr	9:10 Uhr	9:20 Uhr	Startergruppe 1	1101-1164
bis 9.10 Uhr	9:30 Uhr	9:40 Uhr	Startergruppe 2	1201-1264
bis 9.30 Uhr	9:50 Uhr	10:00 Uhr	Startergruppe 3	1301-1364
bis 9.50 Uhr	10:10 Uhr	10:20 Uhr	Startergruppe 4	1401-1464
bis 10.10 Uhr	10:30 Uhr	10:40 Uhr	Startergruppe 5	1501-1564
bis 10.30 Uhr	10:50 Uhr	11:00 Uhr	Startergruppe 6	1601-1664
bis 10.50 Uhr	11:10 Uhr	11:20 Uhr	Startergruppe 7	1701-1764
bis 11.10 Uhr	11:30 Uhr	11:40 Uhr	Startergruppe 8	1801-1864
bis 11.30 Uhr	11:50 Uhr	12:00 Uhr	Startergruppe 9	1901-1964
bis 11.50 Uhr	12:10 Uhr	12:20 Uhr	Startergruppe 10	2001-2064
bis 12.10 Uhr	12:30 Uhr	12:40 Uhr	Startergruppe 11	2101-2164

Checkliste Wechselzone:

- Neoprenband zum Befestigen des Transponders am Fußgelenk
- Fahrrad (mit Etikett kennzeichnen) in technisch einwandfreiem Zustand
- Schüler A, Jugend B und Jugend A: **Abrolllänge** des Fahrrads gemäß DTU Verordnung OK? (siehe Homepage: <http://www.roerman.de/fitness>)
- Startnummer (Tragen beim Schwimmen verboten) am Startnummernband (Band bitte selbst mitbringen oder an den Ständen am Wettkampftag kaufen)
- **Helm**, Brille, Radschuhe, Radbekleidung, Radflasche mit Getränk für Radstrecke (keine Versorgungsstellen auf der Radstrecke)
- Laufsachen
- ggfs. Sonnenschutz beim Laufen (Cap, Vizer)

Allgemeine Hinweise:

- **Helmpflicht** beachten
- Das Tragen von Ohrhörern (z.B. MP3 Player) ist aus Sicherheitsgründen verboten
- Es ist ein radsportspezifischer Helm mit geschlossenem Kinnriemen zu tragen. Der Aufbau muss dabei den Bestimmungen eines anerkannten Prüfinstituts entsprechen. Korrekter Sitz auf dem Kopf; keine Beschädigungen; unbeschädigte, nicht dehnbare Halteriemen, die an mindestens 3 Stellen mit der Schale verbunden und die mittels Sicherheitssystem (kein Klett o.ä.) schließbar sein müssen.