



Ablaufplan (Zeiten siehe Zeitplan weiter unten):

1. Abholen der Startunterlagen. Auch am Freitag Abend vor dem Wettkampf möglich und empfohlen!
2. Check-In Wechselzone
3. Wettkampfbesprechung an der Bühne (Teilnahme ist PFLICHT), danach Fußmarsch zum Schiffsanleger und Boarding des Schiffs. Der Wechselbeutel kann hier abgegeben werden – er wird in die Wechselzone im Stadion transportiert und kann beim Check-Out wieder abgeholt werden.
4. Swim Finish (Schwimmausstieg)
5. Blaue Linie: Lauf Schwimmausstieg zur Wechselzone
6. Wechsel Swim/Bike
7. Lauf zum Startbalken, Bike
8. Zielbalken Bike, Lauf in die Wechselzone
9. Wechsel Bike/Run im Stadion, Run; ggfs. Absitzen einer Zeitstrafe (bei Staffeln durch den Radfahrer) in der Penaltybox
10. Vor dem Zieleinlauf ist noch eine Stadionrunde zu absolvieren! Man wird automatisch korrekt geleitet - nicht über die Absperrung springen und direkt ins Ziel laufen!
11. Duschen & WC
12. Aushang der Ergebnisse ca. 30 Minuten nach Wettkampfschluss
13. Check-Out / Radrückgabe ab 17:30
14. Bühne: Siegerehrung und Finisherparty (Eintritt natürlich FREI)

Zeitplan:

Zeitplan	Römerman & Staffeln
Registrierung	Fr.: 17:00 - 19:00 Sa.: 7:30 - 11:45
Check-In	Sa. 10:00 - 12:15
Wettkampfbesprechung Teilnahme ist Pflicht!	12:20 (Zelt)
Start	Fußmarsch zum Schiff: 12:45 Ablegen des Schiffs: 13:20 Start Einzel: 14:00 Start Staffel: 14:10
Fahrrad-Rückgabe (nur gegen Chip)	16:30 - 19:00
Siegerehrung	ca. 19:10
Finisherparty	ab 20:00

Checkliste Schwimmstart:

- Neoprenanzug
- Schwimmbrille
- Neoprenband zum Befestigen des Transponders am Fußgelenk
- Am Schwimmstart kann der Wechselbeutel abgegeben werden, er wird in die Wechselzone im Stadion transportiert (zum Check-Out nach dem Wettkampf)

Checkliste Wechselzone:

Für den Wechsel Swim-Bike:

- Fahrrad (mit Etikett kennzeichnen) in technisch einwandfreiem Zustand.
- Startnummer (Tragen beim Schwimmen verboten!) am Startnummernband (Band bitte selbst mitbringen oder an den Ständen am Wettkampftag kaufen)
- **Helm**, Brille, Radschuhe, -bekleidung etc. 2 Radflaschen mit Getränken für die Radstrecke
- **Staffelteilnehmer:** Der Helm bleibt nach dem Check-In am Fahrrad in der Wechselzone. Die Staffelübergabe ist in einem separaten Bereich. Staffel-Schwimmer biegen vor aus dem Schwimmkanal vor Eingang in die WZ rechts in den Staffelnbereich ab, übergeben den Transponder und der Radfahrer begibt sich erst dann in die WZ.

Für den Wechsel Bike-Run:

- Laufsachen
- ggfs. Sonnenschutz (Cap, Vvisor)
- **Staffelteilnehmer:** Beim Einlaufen in die WZ muss zuerst eine eventuelle Zeitstrafe im Penaltyzelt abgesehen werden, dann wird in der WZ das Fahrrad abgestellt und danach erst wird der Transponder an den Läufer übergeben.

Allgemeine Hinweise:

- Helmpflicht beachten
- Das Tragen von Ohrhörern (z.B. MP3 Player) ist aus Sicherheitsgründen verboten
- Die Radstrecke ist zwar voll für Autos gesperrt, aber beachten Sie bitte, daß wir nicht an jedes Garagentor einen Helfer stellen können – also bitte immer aufmerksam und angemessen fahren!
- 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.