

1. Startunterlagen

- Abholen der Startunterlagen beim Veranstalter (Startpass vorzeigen oder Tageslizenz lösen – ausgenommen „Jedermannndistanz“/Sprint/Supersprint)

2. Check-In

- Check-In ist bei den Kampfrichtern vor der Wechselzone mit Kontrolle des Radhelmes auf Beschädigung und korrekter Sitz (**Helm mit geschlossenen Kinnriemen beim Betreten der Wechselzone tragen**). Es sind nur radsportspezifische Helme zugelassen. Es erfolgt eine Kontrolle der Lenkerenden – diese müssen verschlossen sein und Trinkflaschen müssen unzerbrechlich sein.

3. Wechselzone

- Das Betreten der Wechselzone ist nur den Teilnehmern/innen erlaubt. Begleitpersonen ist der Zutritt verboten.
- Schwimm-, Rad- und Laufutensilien sind am vom Veranstalter festgelegten Platz zu deponieren.
- Der Helm ist mit offenen Kinnriemen am Rad abzulegen.
- Das Rad ist an dem zugewiesenen Platz abzustellen
- Startnummernaufkleber sind am Rad links anzubringen. In der Wechselzone ist es verboten mit dem Rad zu fahren.
- Wettkampfbesprechung
 - **Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung ist Pflicht!** (die erteilten Anweisungen gelten als verbindlich und sind zu befolgen)

4. Schwimmen (750m/300m)

- Der Schwimmstil kann frei gewählt werden.
- Das Tragen der vom Veranstalter ausgegebenen Schwimmkappen ist Pflicht.
- Entsprechend den Regeln der DTU § 28 Tabelle Kälteschutz sind diese erlaubt oder nicht. Hilfsmittel wie z.B. Flossen, Paddles, Socken und Strümpfen sind nicht erlaubt.
- Bei Neoverbot dürfen Arme und Beine unterhalb des Ellbogens bzw. Knie nicht bedeckt sein.
- Die ausgegebene Startnummer darf nicht getragen werden, auch nicht unter dem Neoprenanzug

5. Radfahren (24km /14km)

- Windschattenfahren, ständiges Nebeneinanderfahren und sich begleiten lassen ist verboten. Die Windschattenzone beträgt 12 m. Bei Verdacht auf Windschattenfahren bekommt man eine Zeitstrafe. Der Kampfrichter gibt ein akustisches Signal, zeigt die blaue Karte, spricht mit der Startnummer an, ruft Zeitstrafe und spricht die Aufforderung aus den Regelverstoß zu beseitigen.
- Wer bewusst Windschatten fährt bekommt die rote Karte und ist damit disqualifiziert.
- Die Straßenverkehrsordnung (StVO) ist einzuhalten.
- Es gelten Übersetzungsbeschränkungen SpO § 4 Tabelle für den Schüler-, Jugendbereich.

- Die Räder sind mit der Rahmenstartnummer links am Rahmen auszurüsten.
- Die Startnummer ist deutlich erkennbar hinten auf der Bekleidung zu tragen.

6. Zeitstrafe beim Radfahren

- Das Zeigen der blauen Karte hat eine Zeitstrafe zur Folge. Diese beträgt für die Sprintdistanz (Jedermann) eine Minute. Sie wird zu der Gesamtzeit addiert.

7. Laufen (5,5km/3km)

- Die Startnummer ist deutlich sichtbar vorne am Körper zu tragen.
- Das Tragen von Oberbekleidung ist Pflicht.
- Es ist verboten sich auf der Laufstrecke verpflegen (außer an den dafür vorgesehenen Stellen), begleiten oder betreuen zu lassen.

8. Staffelwettbewerb

- Die Wechsel erfolgen durch die Startnummern- und Transponderübergabe am Radplatz in der Wechselzone.
- Bei einer Staffel müssen mindestens zwei Teilnehmer an den Start gehen. Es dürfen von einem Teilnehmer keine 2 Strecken nacheinander absolviert werden.

9. Strafen (Auszug)

- Leichte Vergehen oder Vergehen die korrigiert werden können werden mit einer Verwarnung (gelbe Karte) geahndet.
- Schwere Vergehen wie abkürzen, behindern oder gefährden anderer Teilnehmer, Verstoß gegen STVO, Bewusstes Windschattenfahren, Hilfe von außerhalb (Zuschauer, Betreuer...) werden mit Disqualifikation (rote Karte) geahndet.
- Bei der 3. Karte erfolgt ebenfalls Disqualifikation(z.B. gelb-blau-gelb, oder blau-blau-gelb, gelb-gelb-blau)

Wir wünschen Viel Spaß bei der Veranstaltung!

Die Organisationsleitung des Seenland-Triathlons
(www.seenland-triathlon.de)