

Ausschreibung zum 3. Rennen der Triathlon Regionalliga Ost 2021

Beim KommWohnen - 15°Swim'N'Run & Triathlon in Görlitz

am 10.07.2021

Der Veranstalter stellt in diesem Jahr aus Kostengründen keine Badekappen, da wir aufgrund unseres umweltfreundlichen Badekappenpfandsystems nur teurere Mehrwegbadekappen verwenden und in diesem Jahr aufgrund der Unwägbarkeiten unsere Kosten minimal halten mussten.

Distanzen

- Frauen: 19 km Rad - 3*200 m Schwimmen - 5 km Laufen
- Männer und Masters: 38 km Rad - 4*400 m Schwimmen - 10 km Laufen

1. Teil (Teamzeitfahren):

- 4er Teamzeitfahren (Männer/Masters), bzw. 3er Teamzeitfahren (Frauen)
 - Teams dürfen auch nur mit der Minimalstarterzahl von 3 (Männer/Masters) bzw. 2 (Frauen) Mitgliedern in den Wettkampf starten.
- Start ist oberhalb des Hafengebäudes an der markierten Startlinie
- Es wird mit jeweils einer Minute Abstand zwischen den Teams gestartet
- Die Startreihenfolge entspricht der aktuellen Gesamtwertung der Triathlon Regionalliga Ost
- Es darf zwischen den Teams nicht Windschatten gefahren werden (die Windschattenzone bei Teamwettkämpfen ist 25m lang)!
- Es dürfen keine Zeitfahräder verwendet werden. Kurze Auflieger, die nicht über die Bremsschaltgriffe hinaus ragen dürfen verwendet werden, wenn sie vorne geschlossen sind.
- Bitte schaut euch die Streckenpläne auf unserer Website an!
- Die Runde ist ca. 19 Kilometer lang und wird 2x (Männer/Masters), bzw. 1x (Frauen) absolviert
- Die Strecke ist gut bis sehr gut asphaltiert und ist leicht profiliert (es gibt zwei steilere Anstiege)
- ACHTUNG bei Kilometer 16 (lange Abfahrt Richtung Tauchritz): hier ist unmittelbar hinter der langen Abfahrt eine 180° Kurve die in eine schmale Straße einbiegt. Achtet auf die Beschilderung und die Streckenposten! Bitte unbedingt rechtzeitig bremsen!
- Nach der ersten Runde wird eine Schleife um das Hafengebäude gefahren und die Wechselzone mit dem Rad durchfahren
- Nach dem Beenden der Radstrecke wird an der Abstiegslinie abgestiegen und über die Zeitnahmematte am Wechselzoneneingang geschoben
- Gewertet wird die Zeit des 3. Teammitglieds (Männer/Masters), bzw. des 2. Teammitglieds (Frauen), welches die Zeitnahme überquert
 - Es kann ein Teammitglied ausscheiden, z.B. wegen technischen Defekts.
 - Teams, die mit weniger als 3 (Männer/Masters) bzw. 2(Frauen) Mitgliedern das Radziel erreichen, müssen als DNF gewertet werden. Sie können den Schwimm- und Laufpart noch (außer Konkurrenz) absolvieren.
- Die Räder können nach dem Radfahren in euren Fahrzeugen verstaut werden, oder an einem Radständer neben der Wechselzone deponiert werden (das Gelände ist abgezäunt und es sind Helfer vor Ort, dennoch können wir als Veranstalter keine Haftung übernehmen)

2. Teil (Staffel-Schwimmen & Teamlauf):

- Gestartet wird als Jagdstart mit den Zeitdifferenzen aus dem Teamzeitfahren
- Das Schwimmen wird als Staffel ausgeführt
 - Kann ein Athlet aus gesundheitlichen Gründen nach dem Radfahren den Wettkampf nicht fortführen, so muss einer der verbleibenden Athleten diesen Schwimmpart übernehmen.
 - Dies ist dem verantwortlichen Regionalligaausschuss spätestens 15 Minuten vor Beginn des Staffelschwimmens mit zu teilen.
- Der Start erfolgt als Landstart über einen Steg/Ponton
- Nachdem das erste Teammitglied die 400m Schwimmstrecke (Männer/Masters), bzw. 200m (Frauen) absolviert hat wird an der Startlinie an das 2. Teammitglied per Abschlag übergeben
- Nachdem das letzte Teammitglied das Schwimmen beendet hat und die Wechselzone erreicht hat geht das Team geschlossen auf die Laufrunde
 - Die Wechselzone ist geschlossen mit allen Athlet*innen eines Teams zu verlassen.

- Die Laufrunde besteht zu ca. 50% aus asphaltierten Wegen, der restliche Streckenabschnitt führt über eine gemähte Wiese und geschotterte Wanderwege
- Es werden 2 (Männer/Masters), bzw. 1 (Frauen) Laufrunden absolviert
- Dabei wird der Hafengebiete ca. alle 2,5km passiert
- Nach der Laufrunde wird die Wechselzone durchlaufen und am Ende nach links (2. Runde), oder rechts (Ziel) abgebogen
- Die Zieleinlaufgasse befindet sich parallel zur Wechselzone (180° Wende hinter der Wechselzone)
- Gewertet wird das jeweils 3. Teammitglied (Männer/Masters), bzw. 2. Teammitglied (Frauen)
 - Teams, die mit weniger als 3(Männer/Masters) bzw. 2 (Frauen) Mitgliedern das Ziel erreichen, müssen als DNF gewertet werden.

Wir wünschen euch eine gute Vorbereitung, eine gute Anreise und hoffen auf spannende Rennen. Wir würden uns über euer Feedback freuen, da wir ein sehr junges Veranstalterteam sind und gerne in den kommenden Jahren unseren Wettkampf weiter verbessern wollen!

Alle weiteren Infos findet ihr unter:

<https://www.europamarathon.de/laufveranstaltungen/kommwohnen-15-swim-n-run/>