

Ausschreibung zum 3. Rennen der Triathlon Regionalliga Ost 2022

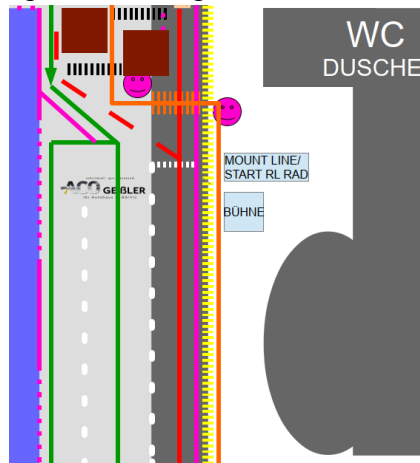
Beim KommWohnen – 15°EAST Triathlon Festival Görlitz

am 09.07.2022

Der Veranstalter stellt keine Badekappen, da wir aufgrund unseres umweltfreundlichen Badekappenpfandsystems nur teurere Mehrwegbadekappen verwenden und wir davon ausgehen, dass ihr überwiegend über eigene Teambadekappen verfügt.

1. Teil (4er Teamzeitfahren – Männer/Masters/Frauen):

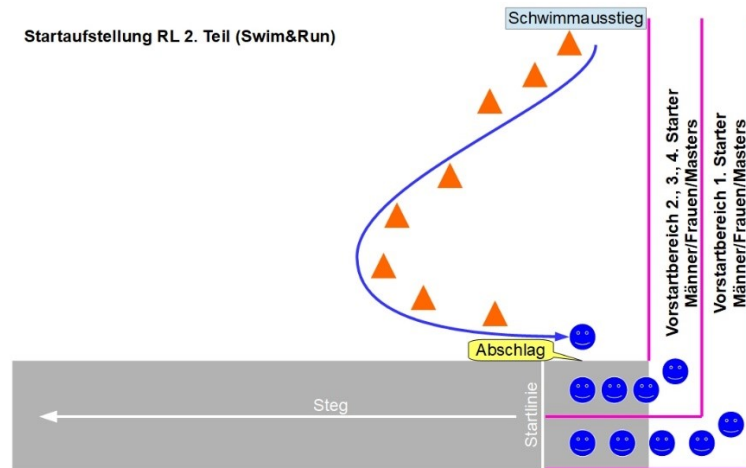
- Ca. 10:50 Uhr: Einweisung Männer/Frauen/Masters auf dem Parkplatz über dem Hafencafé
- 15 Minuten vor dem Start auf dem Parkplatz über dem Hafencafé sammeln zur Kontrolle durch den Kampfrichter (zugelassen sind nur klassische Rennräder ohne Auflieger)
- 10 Minuten vor dem Start erfolgt das Lineup (die Teams werden in der Startreihenfolge verlesen und fahren dann gegen den Uhrzeigersinn über den Radweg um das Hafengebäude an die Startlinie vor dem Hafengebäude



- Es wird mit jeweils einer Minute Abstand zwischen den Teams gestartet
- Die Teams und die Startreihenfolge werden vor dem Start bekannt gegeben
- Es wird in der Reihenfolge Frauen, Männer, Masters gestartet; die Staffeln starten unmittelbar hintereinander!
- Es darf zwischen den Teams nicht Windschatten gefahren werden (die Windschattenzone bei Teamwettkämpfen ist 25m lang)!!!
- 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 (engerer Bereich, Unebenheiten am Boden)
- 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/Frauen), welches die Zeitnahme überquert
- Die Räder können nach dem Radfahren in der Wechselzone verbleiben

2. Teil (Team-Swim&Run):

- Gestartet wird als Jagdstart mit den Zeitdifferenzen aus dem Teamzeitfahren
- Männer, Masters und Frauen starten in einer Startwelle mit den jeweiligen Zeitrückständen (beginnend mit dem ersten Starter Männer, Frauen und Masters mit Startsignal)
- Das Schwimmen wird als Staffel ausgeführt
- 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
- Es müssen alle vier Athleten eines Teams das Schwimmen absolvieren und auf die Laufstrecke gehen (ein Mehrfachschwimmstart eines Athleten führt zur Disqualifikation des Teams!)
- 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) Laufunden absolviert
- Es gibt eine Verpflegungsstelle ca. alle 2,5km
- Nach der Laufrunde wird eine kleine Schleife am Hafen gelaufen und am Ende nach links (2. Runde), oder gradeaus (Ziel) abgebogen
- Gewertet wird das jeweils 3. Teammitglied (Männer/Masters/Frauen)

Wir wünschen euch eine gute Vorbereitung, eine gute Anreise und hoffen auf spannende Rennen. Wir würden uns über euer Feedback freuen, um unseren Wettkampf weiter verbessern zu können!

Alle weiteren Infos (Strecke, Zeitpläne, ...) findet ihr unter:

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