

## **Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung um 9:30 Uhr beim Schwimmstart ist Pflicht.**

Die Startunterlagen enthalten:

- Startnummer (mit Startnummernband oder Gummi befestigen)
  - darf beim Schwimmen nicht getragen werden
  - beim Radfahren hinten, beim Laufen vorne tragen
  - nach dem Wettkampf wird das Fahrrad nur gegen Abgabe der Startnummer ausgehändigt
- Bademütze
  - das Tragen ist Pflicht
  - dient zur Unterscheidung der Startgruppen
- Startnummernaufkleber groß
  - am hinteren Bremszug des Fahrrads oder
  - auf Sattelstütze aufkleben
- Startnummernaufkleber klein
  - vorne auf Helm anbringen
  - wenn das nicht möglich ist, auf der rechten Seite des Helms
- Transponder (Nummer muss außen lesbar sein)
  - am Knöchel befestigen



- im Ziel abgeben, wird sonst in Rechnung gestellt

### **Bei Staffeln:**

- Staffelstab ist der Transponder
- Bademütze für Schwimmer
- Startnummernaufkleber groß und klein, Startnummer rot für Radfahrer (hinten)
- Startnummer grün für Läufer (vorne)

**Am Ende der ersten und der zweiten Laufrunde werden Haargummis als Armbänder zum Runden zählen ausgeteilt. Jeder Teilnehmer ist selbst dafür verantwortlich, dass er diese erhält. Nur wer am Ende der dritten Laufrunde zwei Armbänder hat, darf ins Ziel abbiegen.**

**ACHTUNG:** Jeder Teilnehmer startet auf eigene Gefahr. Die Straßenverkehrsordnung (STVO) ist auch auf gesperrten Strecken einzuhalten.