

Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung um 8:30 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 und des Transponders 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
 - nach dem Wettkampf wird das Fahrrad nur gegen Abgabe des Transponders und der Startnummer ausgehändigt



Bei Staffeln:

- Staffelstab ist der Transponder (wird zur Radabholung benötigt)
- Schwimmer: Bademütze
- Radfahrer: Startnummernaufkleber groß (ans Rad) und klein (Helm), Startnummer rot (hinten zu tragen), wird zur Radabholung benötigt
- Läufer: Startnummer grün (vorne zu tragen), bitte nach dem Wettkampf an der Infobude abgeben

Am Ende der ersten und der zweiten Laufrunde werden Haargummis als Armbänder zum Rundenzählen 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.

Da wir unseren Wettkampf so nachhaltig wie möglich gestalten wollen, bitten wir darum, die Haargummis nach dem Lauf an der Infobude abzugeben.

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