

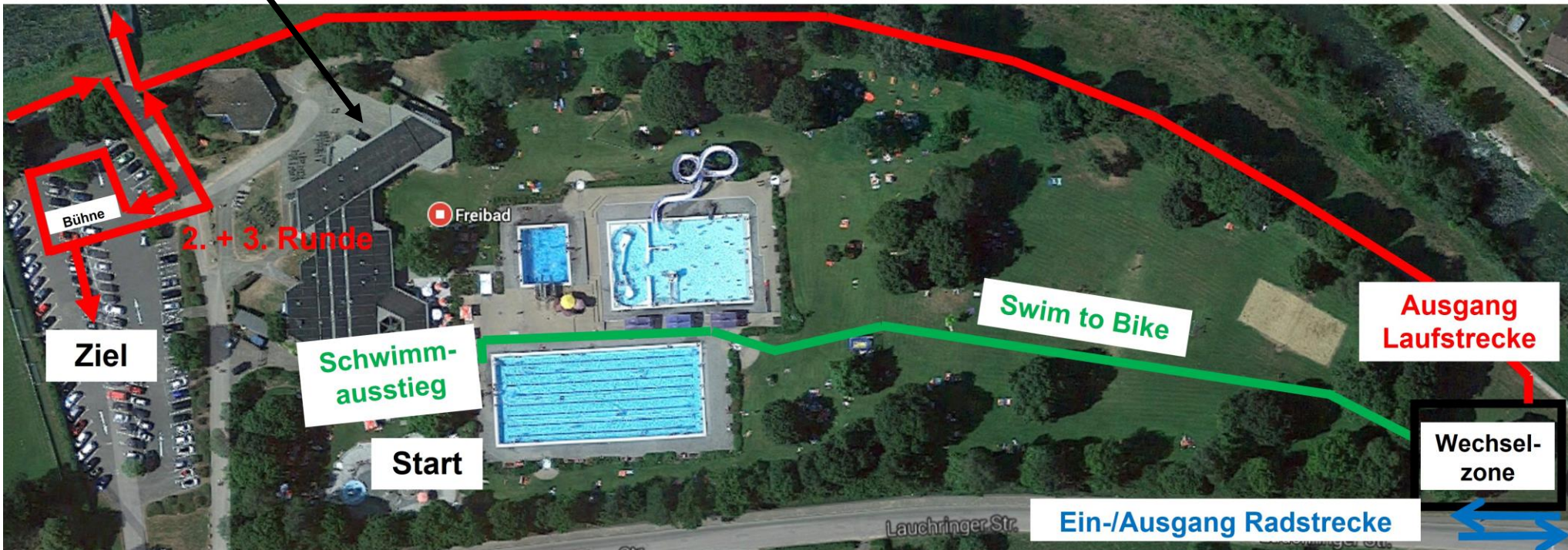


TRIATHLON★TEAM
LAUCHRINGEN

Teilnehmer-Handbuch 2023

Veranstaltungsgelände

Startnummernausgabe



Neu: Ziel + Festgelände auf dem Schwimmbad-Parkplatz!

+ Laufstreckeführt über das Festgelände!

Check-In / Check Out
Wechselzone

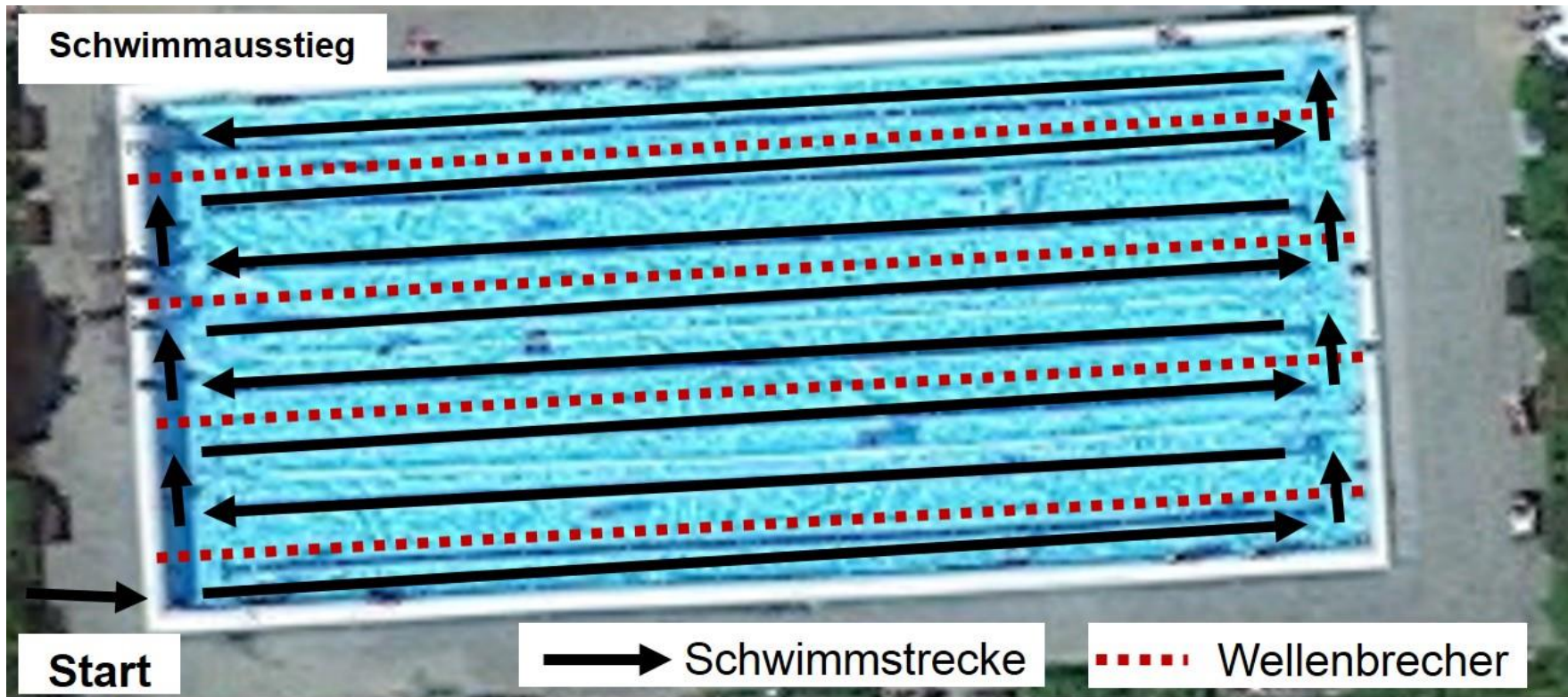
Vorstartbereich

- Um jedem Teilnehmer einen stressfreien Start zu ermöglichen, wird es auch in 2023 einen Vorstartbereich geben. Bitte finde dich **etwa 10 Minuten** vor deinem individuellen Start im Vorstartbereich ein und unterstütze unsere Helfer bei der Vorsortierung nach Startnummer.
- Merke dir dennoch deine individuelle Startzeit (diese hängt auch nochmals im Vorstartbereich aus) und gehe erst ins Wasser, wenn deine Uhrzeit auf der Startuhr erscheint.



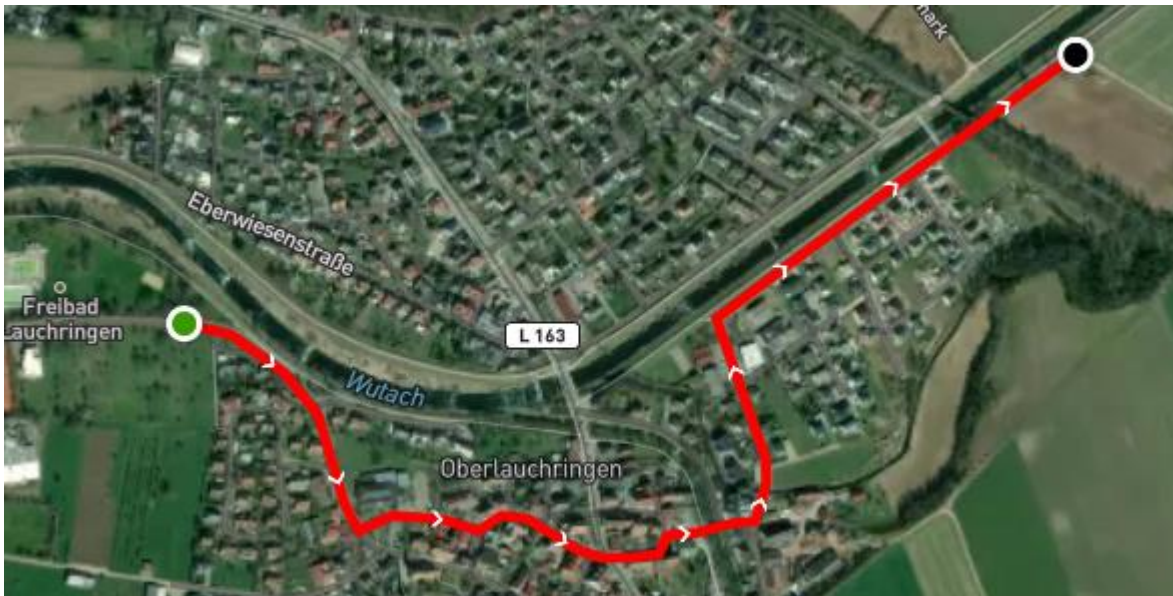
Schwimmstrecke – 400m

Das Schwimmen findet im Freibad Lauchringen statt. Es werden 400m (8 x 50m) im Zick-Zack-Kurs zurückgelegt.



Radstrecke – 18km

Auf der Radstrecke werden auf zwei Runden à 7,3 km sowie An- und Rückfahrt zum Rundkurs à 1,6 km insgesamt 18 km zurückgelegt.



An- und Rückfahrt



Zwei Runden

Laufstrecke – 5km

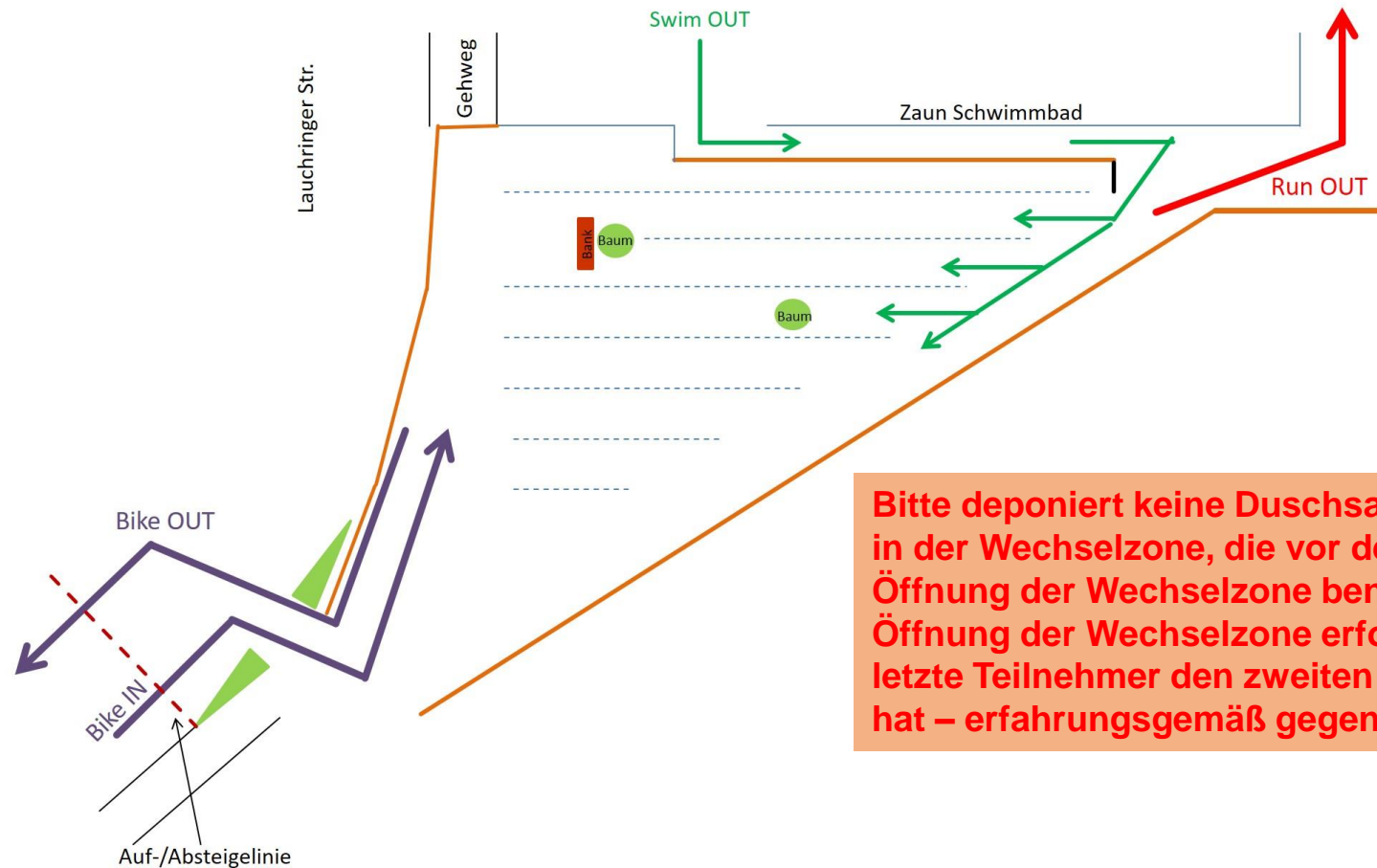
Die Laufstrecke besteht aus drei Runden à 1,5 km entlang der Wutach mit anschließendem Zieleinlauf. Insgesamt wird, inkl. dem Weg von der Wechselzone und dem Zieleinlauf, eine Laufstrecke von 5 km zurückgelegt.



Neu: Die Laufstrecke führt ab diesem Jahr über den Schwimmbad-Parkplatz mit kurzer Zusatzrunde um die Bühne.

Wechselzone

- Die Wechselzone befindet sich am oberen Ende des Freibades Lauchringen und darf ausschließlich von Teilnehmern mit gültiger Startnummer betreten werden.
- Wir verwenden wie im letzten Jahr unsere neuen Wechselständer. Hier werden die Fahrräder lediglich mit dem Sattel eingehängt.



Bitte deponiert keine Duschsachen / Bekleidung in der Wechselzone, die vor der offiziellen Öffnung der Wechselzone benötigt werden. Die Öffnung der Wechselzone erfolgt, sobald der letzte Teilnehmer den zweiten Wechsel vollzogen hat – erfahrungsgemäß gegen 21.15 – 21:30 Uhr.

Donnerstag, 29. Juni 2023

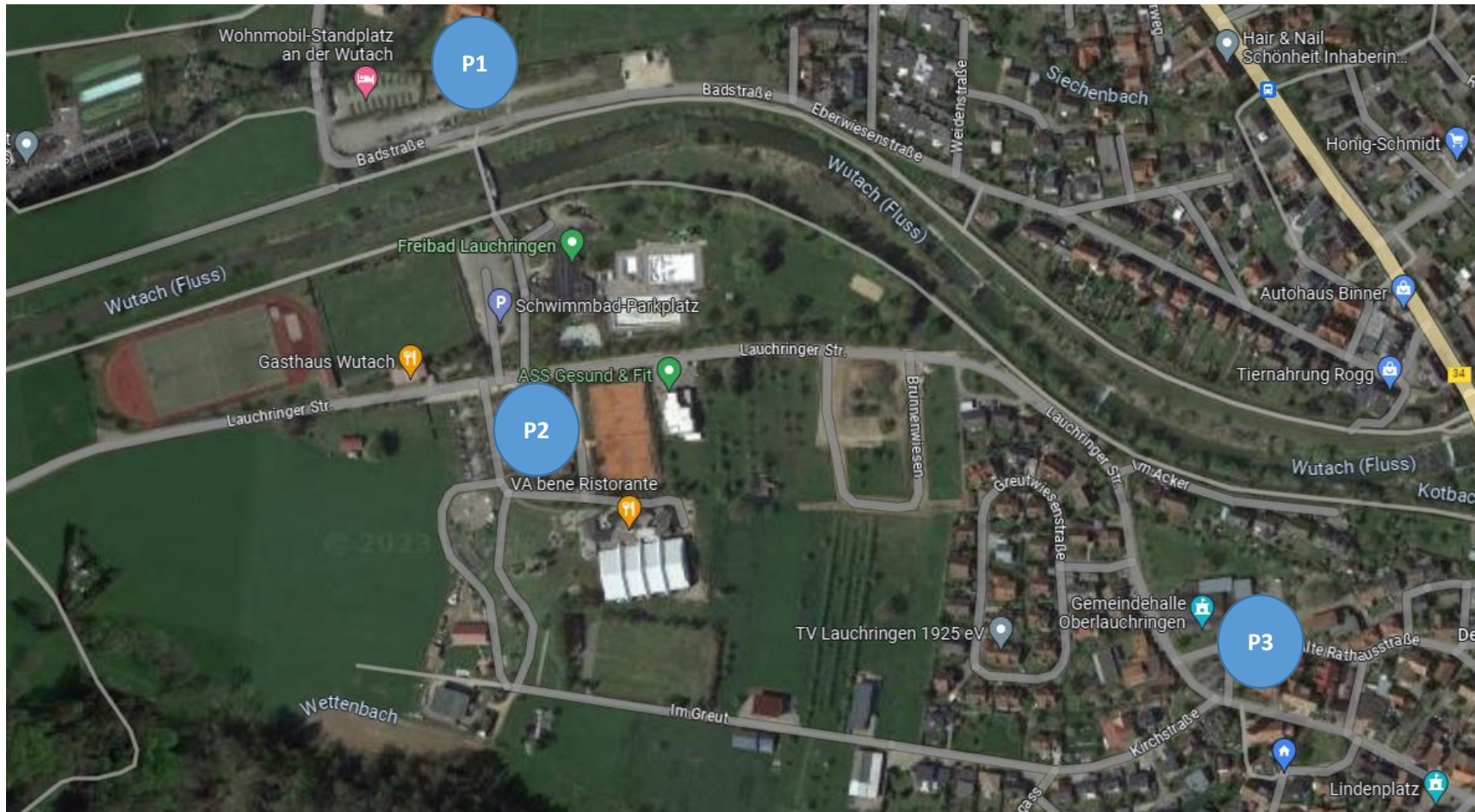
18:00 – 19:00 Uhr	Startnummernausgabe Eingang Freibad
-------------------	--

Freitag, 30. Juni 2023

16:30 – 18:15 Uhr	Startnummernausgabe Eingang Freibad
17:00 – 18:40 Uhr	Rad/Lauf Check-In Wechselzone Ab 18:40 Uhr kein Check-In mehr möglich!
18:40 Uhr	Wettkampfbesprechung vor der Bühne (Teilnahmepflicht für alle Starter)
19:00 Uhr	Start Triathlon Persönliche Startzeit wird an der Startnummernausgabe mitgeteilt
22:00 Uhr	Siegerehrung
Bis 22:30 Uhr	Rad-Check Out

Anfahrt und Parken

Für Teilnehmer und Besucher stehen drei Parkplätze zur Verfügung. Erläuterung siehe nächste Seite.



Anfahrt und Parken

Anfahrt aus Richtung Waldshut/Tiengen/Unterlauchringen

Fahrzeuge aus dieser Fahrtrichtung können die Parkplätze P1 und P2 ansteuern. Beide Parkplätze stehen uneingeschränkt zur An- und Abfahrt zur Verfügung.

Navi Adresse P1: Badstraße, 79787 Lauchringen | Anfahrt über Kreisverkehr Rathaus/Wohnpark Dick

Navi Adresse P2: Lauchringer Str. 24, 79787 Lauchringen | Anfahrt über Ortsteil Unterlauchringen

Anfahrt aus Richtung Wutöschingen/Wutachtal/Stühlingen (B314)

Fahrzeuge aus dieser Fahrtrichtung steuern bevorzugt P1 an. Adresse siehe oben.

Anfahrt aus Richtung Erzingen/Klettgau/Schaffhausen (B34)

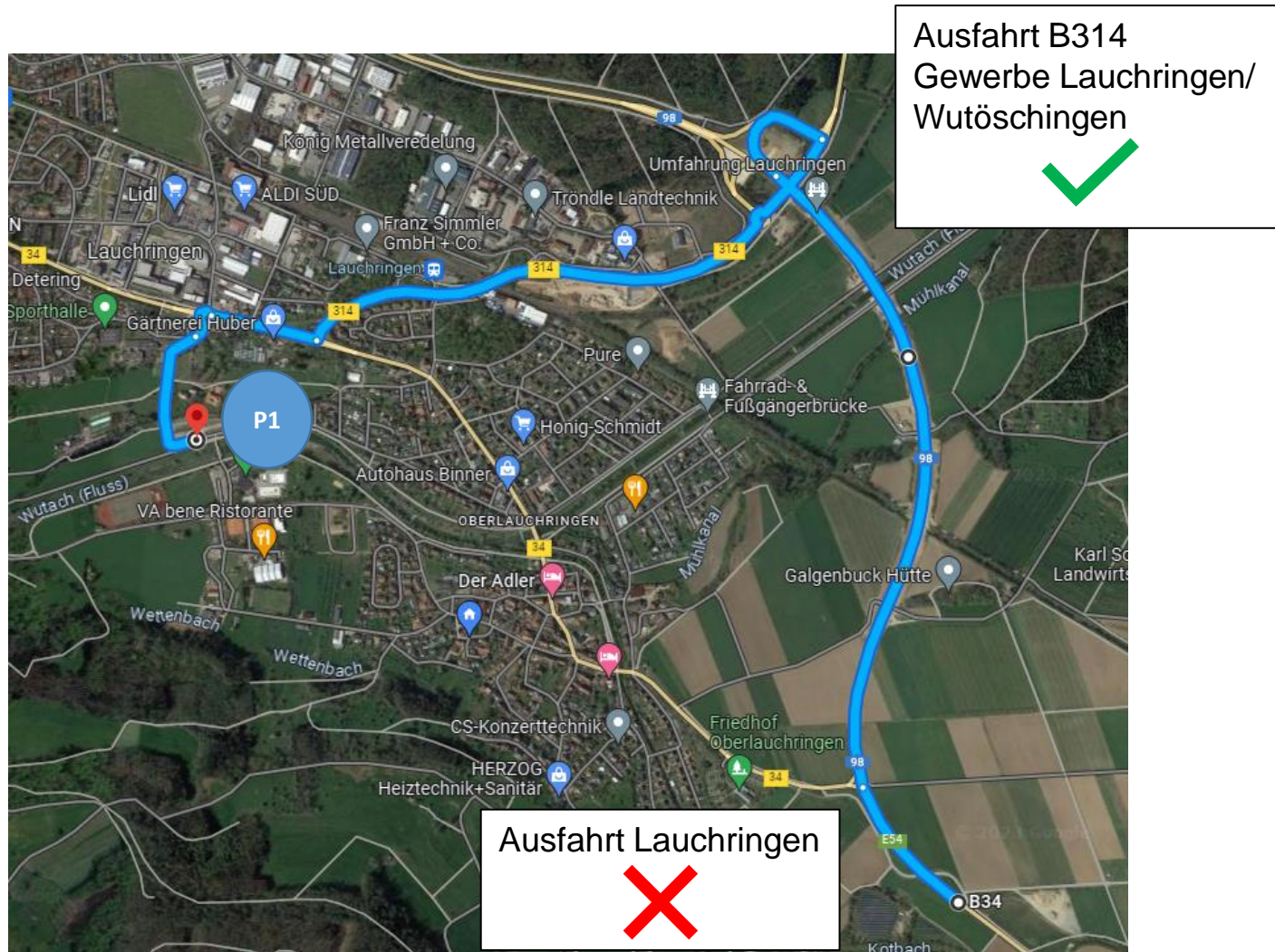
Fahrzeuge aus dieser Fahrtrichtung können eingeschränkt P3 nutzen. Die Anzahl der Parkplätze ist begrenzt und die Anfahrt ab spätestens 18:00 Uhr nicht mehr möglich. Die Abfahrt ist im Jahr 2023 baustellenbedingt ggf. erst ab 21:30 möglich.

Navi Adresse P3: Kirchstraße 19, 79787 Lauchringen | Anfahrt über Hotel Feldeck/katholische Kirche

Empfehlung: Fahrzeuge aus dieser Richtung steuern P1 an (s.o.) und folgen der B34/A98 bis zur Ausfahrt B314 (Beschilderung Gewerbegebiet Lauchringen/Wutöschingen), anschließend der Beschilderung nach Lauchringen folgen. Siehe folgende Seite.

Anfahrt und Parken

Anfahrt P1 aus Richtung Erzingen/Klettgau/Schaffhausen (B34)



Startnummernausgabe

Bei der Startnummernausgabe erhältst du deine persönlichen Startunterlagen.

Öffnungszeiten:

Donnerstag, 29. Juni von 18:00 bis 19:00 Uhr vor dem Eingang zum Freibad Lauchringen

Freitag, 30. Juni von 16:30 Uhr bis 18:15 Uhr vor dem Eingang zum Freibad Lauchringen

In deinen Startunterlagen findest du folgende Artikel:

Startnummer

Die Startnummer muss beim Check-In vorgezeigt werden. Sie wird auf dem Rad hinten und beim Laufen vorne getragen, hier empfiehlt sich die Verwendung eines Startnummernbandes oder eines Gummizuges/Gummiband. Beim Schwimmen ist das Tragen der Startnummer untersagt.

Startnummernaufkleber

1 Aufkleber für deinen Helm (vorne)

1 Aufkleber für dein Rad (Sattelstütze oder Oberrohr)

Check-In Wechselzone

Der Check-In findet von 17:00 Uhr bis 18:40 Uhr statt; danach schließt die Wechselzone und kann nicht mehr betreten werden. Zugang zur Wechselzone haben ausschließlich die Teilnehmer mit gültiger Startnummer.

Was muss ich zum Check-In mitbringen?

- Startnummer an einem Startnummernband oder einem Gummizug befestigt
- Rad in renntauglichem Zustand (Radaufkleber ist am Oberrohr oder an der Sattelstütze befestigt)
- Helm ist aufgesetzt und der Helmriemen ist geschlossen (Helmaufkleber ist aufgeklebt)
- evtl. Radschuhe/Bekleidung
- Laufschuhe/Bekleidung

Was muss ich beim Check-In tun?

- Wechselplatz suchen – die Radständer sind entsprechend den Startnummern nummeriert
- Rad abstellen
- Wechselplatz einrichten
- Evtl. Reifendruck prüfen und kleinen Gang einlegen
- Wechselplatz und Laufwege einprägen

ÄNDERUNG: Wir werden in diesem Jahr die Startnummer auf dem Oberarm wieder anbringen.

Zeitnahme-Transponder

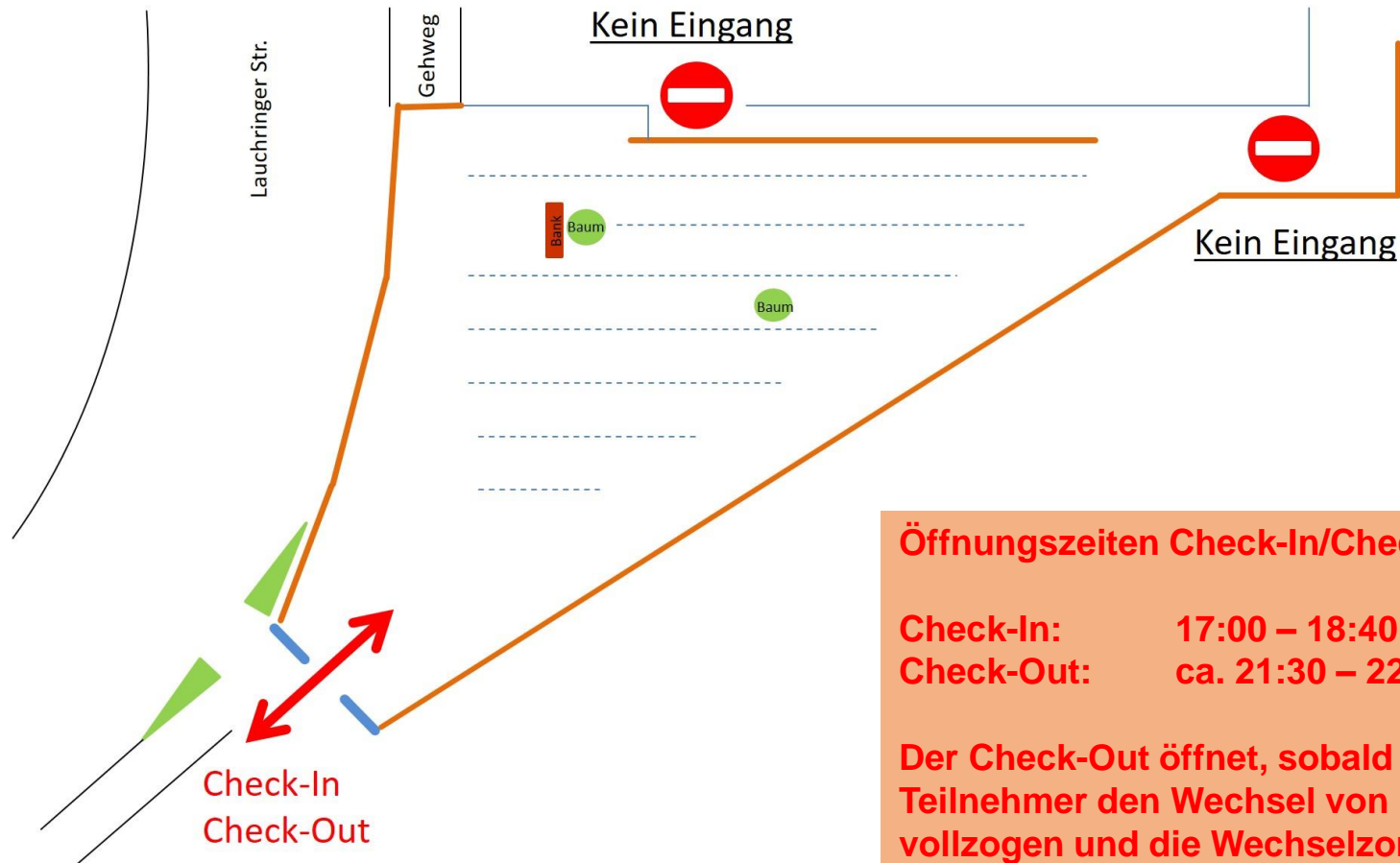
Beim Rad-Check-In erhältst du deinen persönlichen Zeitnahme-Transponder an einem Neoprenband. Dieser Transponder dient der korrekten Zeitnahme und muss während des gesamten Wettkampfes am Knöchel getragen werden.

Achtung: Ohne Transponder keine Zeitnahme und keine Platzierung!

Die Rückgabe des Transponders erfolgt beim Rad-Check-Out.

Zugang Check-In

Der Zugang zur Wechselzone zum Check-In erfolgt ausschließlich seitlich über die Lauchringer Str.



Öffnungszeiten Check-In/Check-Out

Check-In: 17:00 – 18:40 Uhr

Check-Out: ca. 21:30 – 22:30 Uhr

Der Check-Out öffnet, sobald der letzte Teilnehmer den Wechsel von Rad auf Laufen vollzogen und die Wechselzone verlassen hat.

Wettkampfbesprechung

Bei der Wettkampfbesprechung wird nochmals im Detail auf alles eingegangen, was du über das Rennen und das Reglement wissen musst.

Die Wettkampfbesprechung findet um 18:40 Uhr an der Bühne statt.

Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung ist für alle Athleten Pflicht!

Schwimmen I

- Der Start erfolgt als Jagdstart; gestartet wird im Einzelmodus mit einem Abstand von 10 Sekunden. Startzeiten werden bei der Startnummernausgabe mitgeteilt.
- Jeder Starter erhält bei der Startnummernausgabe seine persönliche Startzeit. Bitte finde dich 10 Minuten vor deiner individuellen Startzeit im Vorstartbereich ein und unterstütze unsere Helfer am Schwimmstart bei der Vorsortierung der Teilnehmer.
- Jeder Starter ist selbst dafür verantwortlich, zu seiner persönlichen Startzeit am Start zu erscheinen; wenn der Starter seine Startzeit verpasst, meldet er sich beim Start-Helfer und geht **nach dem letzten** regulären Starter ins Wasser.
- Der Starter kann selbst entscheiden ob und wie er ins Becken springt.
- Neoprenanzüge sind bei Wassertemperaturen von 14°C bis 21,9°C erlaubt. Bei höheren Wassertemperaturen ist das Tragen eines Neoprenanzuges nicht zulässig.
- Es dürfen keine Kompressionssocken, die die Füße bedecken, keine Handschuhe oder sonstige Schwimmhilfen verwendet werden.
- Abkürzen auf der Schwimmstrecke führt zur Disqualifikation.

Schwimmen II

- Es besteht keine Badekappspflicht, selbstverständlich ist das Tragen einer Badekappe erlaubt.
- Die Startnummer darf beim Schwimmen **nicht** getragen werden (diese deponierst du in der Wechselzone bei deinem Fahrrad).
- Der Schwimmausstieg erfolgt über die Treppe im Becken; sollten Neoprenanzüge erlaubt sein, darf dieser auf dem Weg in die Wechselzone nicht weiter als bis zur Hüfte abgestreift werden. Der Neoprenanzug darf erst in der Wechselzone komplett ausgezogen werden.
- Es dürfen keine Handtücher, Wechselbekleidung, etc. am Schwimmausstieg deponiert werden. Diese deponierst du bitte in der Wechselzone.
- Die Schwimmstrecke ist mit Schwimmleinen/Wellenbrechern unterteilt, geschwommen wird im Zick-Zack-Kurs. An den Stellen, an denen die Schwimmleinen/Wellenbrecher gequert werden müssen, hängen diese erhöht, so dass nicht darunter durchgetaucht werden muss.
- Für alle Teilnehmer gilt das „Links-Schwimm-Gebot“. D.h., alle Teilnehmer schwimmen grundsätzlich so, dass sich die Schwimmleinen/Wellenbrecher links von ihnen befinden.
- Langsamere Schwimmer können rechts überholt werden.
- Nach jeder Bahn (50m) muss der Beckenrand berührt werden, das Abstoßen vom Beckenrand ist erlaubt.

1. Wechsel

Ablauf erster Wechsel vom Schwimmen zum Radfahren:

- Lauf in die Wechselzone
- Finde deinen Wechselplatz mit deinem Fahrrad und deinen Sachen
- Zieh deine Radbekleidung an
- Zieh dein Startnummernband an – die Startnummer muss sich **hinten** befinden
- Zieh deinen Helm an und schließe den Kinnriemen, **bevor** du dein Rad aus dem Radständer nimmst
- Schiebe dein Rad durch die Wechselzone, verlasse die Wechselzone durch den Ausgang für die Radstrecke
- Aufsteigen und Fahren ist erst ab der Aufsteigelinie erlaubt

Radfahren I

- Jeder Teilnehmer muss zwei Radrunden sowie die An- und Rückfahrt absolvieren, ein Abkürzen der Radstrecke führt zur Disqualifikation.
- Erlaubt sind alle Fahrradtypen (Ausstattung gem. Sportordnung). Nicht zugelassen sind Fahrräder mit Hilfsmotor (z.B. E-Bikes).
- Es besteht Windschattenverbot: Die Windschattenzone von 12m, gemessen von der Vorderkante des Vorderrades des Vordermannes bis zur Vorderkante des Vorderrades des nachfolgenden Teilnehmers, ist einzuhalten. Ständiges Nebeneinanderfahren ist verboten und wird mit einer Zeitstrafe bestraft.
- Eventuelle Zeitstrafen werden zur Endzeit aufaddiert. Nähere Infos werden bei der Wettkampfbesprechung bekannt gegeben.
- Die Radstrecke ist für den Verkehr gesperrt. Trotz Sperrung gilt die Straßenverkehrsordnung und das Rechtsfahrgebot. **Mit Verkehr auf der Radstrecke muss jederzeit gerechnet werden.**

Radfahren II

- An einer Stelle herrscht ein Triathlonlenker-Benutzungsverbot. Dieses wird mit entsprechenden Schildern angezeigt (siehe Seite 19)
- Jeder Teilnehmer muss einen radsportspezifischen Helm mit geschlossenem Kinnriemen tragen, dessen Aufbau den Bestimmungen eines anerkannten Prüfinstitutes entspricht.
- Das Tragen von Oberkörperbekleidung ist für jeden Teilnehmer Pflicht.
- Die Startnummernaufkleber aus den Startunterlagen müssen an den Rädern sichtbar angebracht werden.
- Die Startnummer des Athleten ist am Trikot hinten zu tragen.

Gefahrenbereich Radstrecke – An-/Rückfahrt

Auf der An-/Abfahrt zum Rundkurs ist auf einer Länge von ca. 300m eine Gefahrenstelle ausgeschildert. In diesem Bereich liegt die Querung der B34 sowie eine relativ schmale Passage mit Gegenverkehr. Die Nutzung des Aerolenkers sowie das Überholen anderer Teilnehmer ist in diesem Bereich verboten!

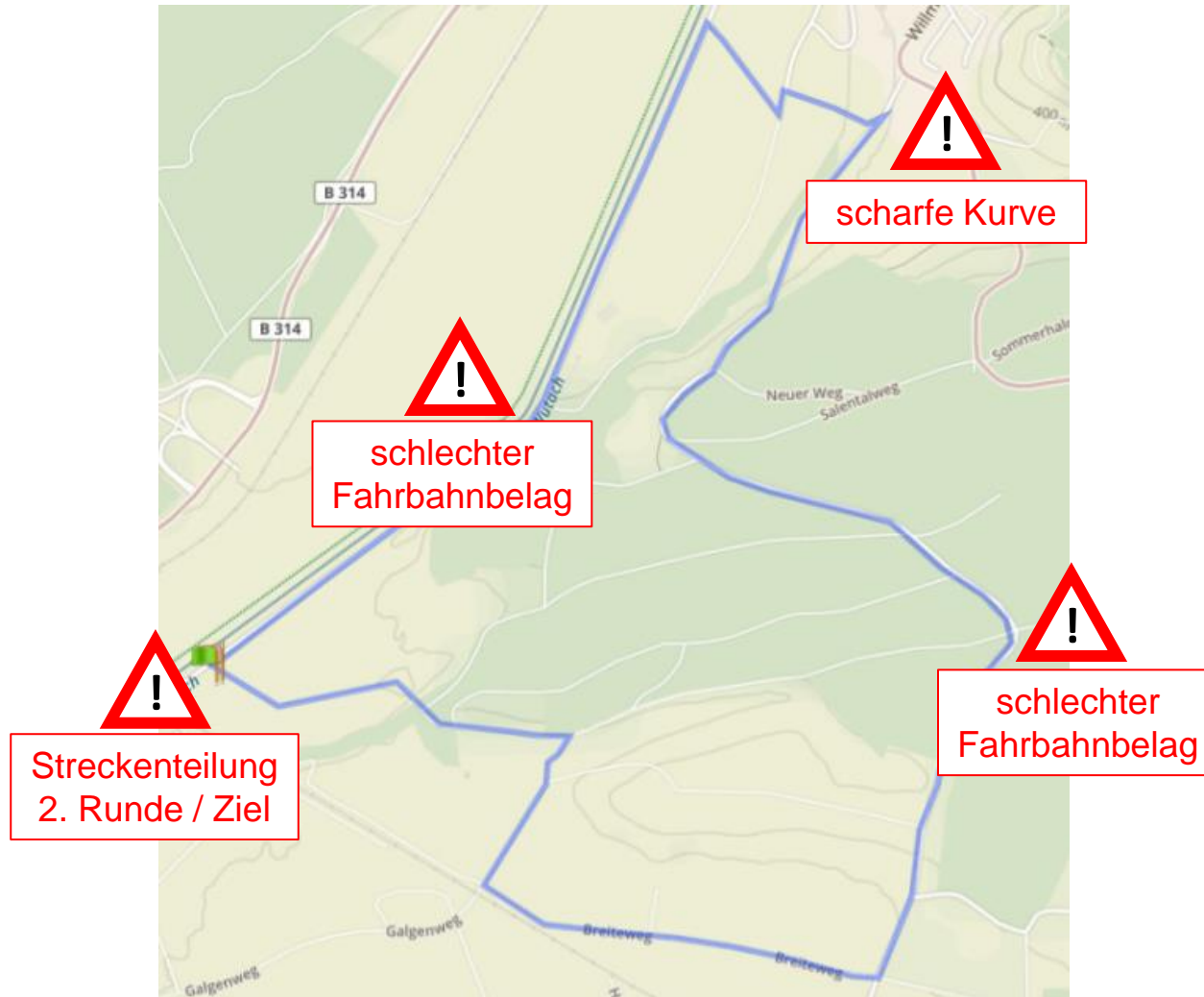
Der Verkehr auf der B34 wird komplett umgeleitet – allerdings muss trotzdem immer mit Verkehr gerechnet werden. **Wichtig: Den Anweisungen der Polizei/Feuerwehr ist Folge zu leisten!**

Im Lauf des Wettkampfs muss ein Linienbus die Rennstrecke auf der B34 queren. Sollte sich im Teilnehmerfeld keine ausreichend große Lücke finden, behält sich die Polizei vor, das Teilnehmerfeld kurzfristig anzuhalten. Das gleiche gilt zu jeder Zeit für die Durchfahrt von Einsatzfahrzeugen (Notarzt, etc.)!



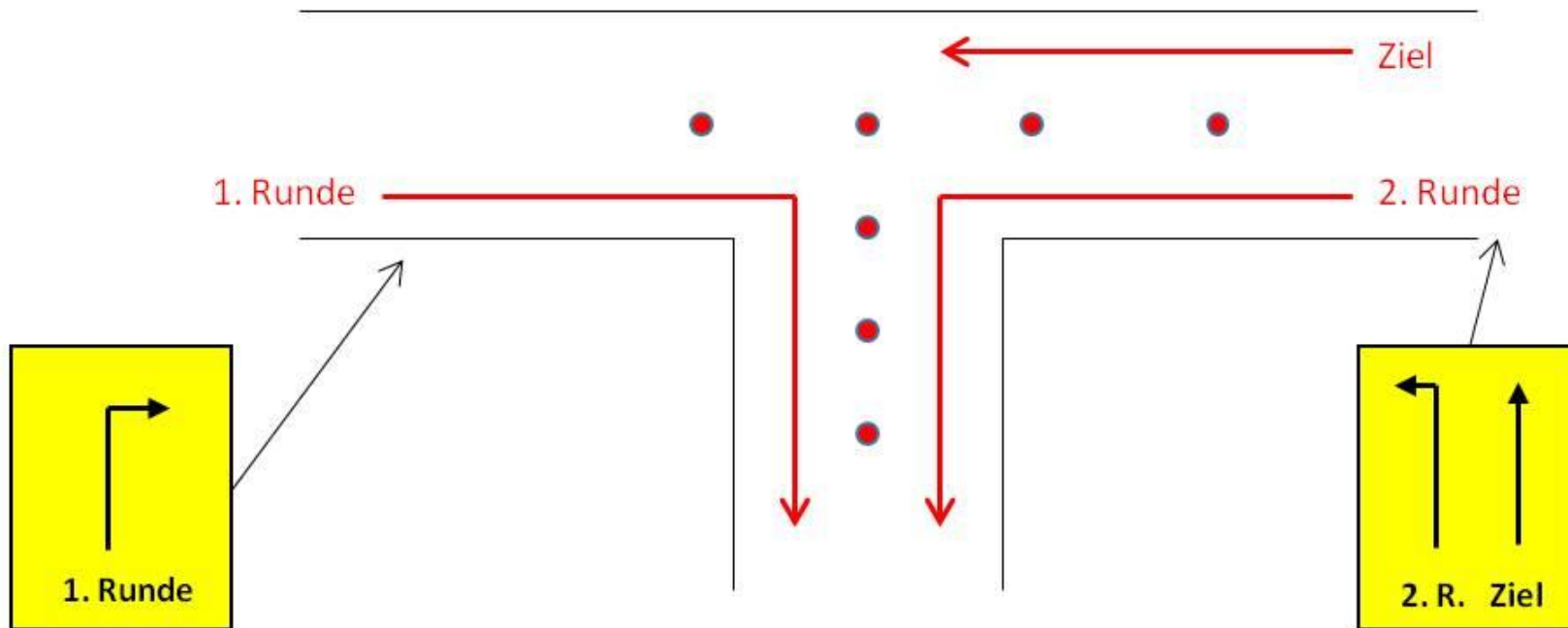
Radfahren V

Gefahrenbereich Radstrecke – Rundkurs



Radfahren VI

Gefahrenbereich Radstrecke – Streckenteilung



2. Wechsel

Ablauf zweiter Wechsel vom Radfahren zum Laufen:

- Steige vor der Absteigelinie von deinem Rad ab und schiebe dein Rad in die Wechselzone
- Finde deinen Wechselplatz
- Ziehe deinen Helm aus – der Kinnriemen darf erst geöffnet und der Helm ausgezogen werden, wenn das Rad wieder am Radständer hängt.
- Ziehe ggf. deine Laufbekleidung und Laufschuhe an
- Drehe deine Startnummer nach vorne
- Verlasse die Wechselzone durch den Ausgang für die Laufstrecke

Laufen

- Jeder Teilnehmer muss drei Laufrunden absolvieren, eine Abkürzung der Laufstrecke führt zur Disqualifikation
- Teilnehmer dürfen sich nicht von Nicht-Teilnehmern begleiten lassen
- Das Tragen von Oberkörperbekleidung ist für jeden Teilnehmer Pflicht
- Die Startnummer des Athleten ist am Trikot vorne zu tragen
- Es gibt eine Verpflegungsstation mit Wasser und Iso-Getränken auf der Laufstrecke, diese wird von jedem Läufer drei Mal passiert

Nach dem Wettkampf

Zielverpflegung

Im Zielbereich wird eine Zielverpflegung für die Athleten eingerichtet. Die Zielverpflegung ist ausschließlich den Teilnehmern vorbehalten.

Chipabgabe

Der Zeitnahme-Transponder muss beim Rad-Check-Out abgegeben werden. Für den Verlust haftet der Teilnehmer mit 25 €.

Duschen

Duschen und Toiletten befinden sich im Freibad Lauchringen. Eine Duschmarke für warmes Wasser erhält jeder Teilnehmer bei Bedarf.

Rad-Check Out

Die Wechselzone ist bis 22:30 Uhr bewacht. Die Ausgabe der Fahrräder erfolgt ausschließlich an den Teilnehmer gegen Vorlage der Startnummer. Der Rad-Check-Out ist erst möglich, nachdem der letzte Teilnehmer von der Radstrecke auf die Laufstrecke gewechselt hat (ca. 21:15 – 21:30 Uhr).

Siegerehrung & Ergebnisse

Die Siegerehrung findet um ca. 22 Uhr auf der Bühne statt. Es werden jeweils von Platz 1 - 3 der Gesamtwertung Männer und Frauen Sachpreise vergeben.

Rahmenprogramm

TRIATHLON-TEAM LAUCHRINGEN

LAUCHRINGER TRIATHLON NACHT

400m SCHWIMMEN | 18km RADFAHREN
5km LAUFEN | 300 STARTER
+ PARTY AUF DEM FESTGELÄNDE

FREITAG
30.6.2023
SCHWIMMBAD-PARKPLATZ
LAUCHRINGEN

TRIATHLON-TEAM LAUCHRINGEN

ÖFFNUNG 16:30
STARTSCHUSS 19:00
SIEGEREHRUNG 22:00

SPONSOREN

WOHNPARC DICK
FITTEAM WALDSHUT
Sparkasse Hochrhein

PAULANER 007 **wutach CAMPUS** **BUCHER hydraulics** **Hilpert**
SPITZLUND PARTNER **Autohaus Tiefert** **Unsere Empfehlung für Sie!** **buchschreiner** **pinocchio**
EDEKA Prem **Treuhand Hochrhein** **CROSSCAMP**
BINNER **Scholz-Tautz** **Feldeck**
WÜRTH **FAISCHIAN** **LOVISI**
LAUCHRINGEN

ESSENSSTÄNDE + GETRÄNKE + AFTERPARTY MIT DJ *EINTRITT FREI*
TRIATHLON-LAUCHRINGEN.DE

ACHTUNG: Der Badebetrieb wird bereits ab 17 Uhr eingestellt – d.h. es kann auch nach dem Start des Triathlons nicht mehr gebadet werden.



Wir wünschen euch viel Spaß an
der 6. Lauchringer Triathlon-Nacht!