



Nehmen Sie Ihren ersten Triathlon in Angriff? Herzlich willkommen und viel Erfolg. Was beim Triathlon vor allem zählt ist ankommen. Jeder Finisher ist ein Sieger. Vielleicht sehen wir Sie im nächsten Jahr über die Olympische Distanz, eventuell machen Sie sich ja auf den langen Weg zur Ironman-Distanz. Um Ihnen Ihren ersten Wettkampf zu erleichtern, hier ein paar Grundregeln.

## Grundregeln

1. Oberstes Gebot ist Fairness, wir treiben gemeinsam Sport um gesund zu bleiben.
2. Die Straßenverkehrsordnung ist immer einzuhalten.
3. Fremde Hilfe jeglicher Art ist während des Wettkampfes untersagt.
4. Beim Check-In an der Wechselzone müssen Fahrrad und Helm in technisch einwandfreiem Zustand sein. Zeige beim Check-In Deinen Fahrradhelm vor. Es werden richtiger Sitz des Kinnriemens und einwandfreier Zustand der Helmschale kontrolliert.
5. Informiere Dich vor dem Start über den Streckenverlauf und die Wege im Bereich der Wechselzone. Präge Dir Deinen Wechselplatz genau ein. Halte Ordnung am Wechselplatz, behindere keinen.
6. Nimm unbedingt an der Wettkampfeinweisung teil. Hier werden Änderungen des Ablaufes und Besonderheiten bekannt gegeben.
7. Trage die Startnummer nicht unter dem Neoprenanzug. Die Startnummer ist erst nach dem Schwimmen beim Wechsel anzulegen. Ein Startnummernband hilft Dir die Nummer schnell anzulegen.
8. Helm am Wechselplatz aufsetzen, Helmriemen schließen und nach dem Radfahren erst wieder am Wechselplatz absetzen. Steige erst am Wechselgartenausgang aufs Rad und nach der Radstrecke wieder ab. Die Auf- und Abstiegslinie ist in der Regel markiert.
9. Halte die Windschattenregel ein. Überhole, indem Du die Windschattenbox von 12 Meter zum Vordermann innerhalb von 25 Sekunden durchfährst. Wurdest Du überholt, so bist Du selbst für den Abstand von 12 Metern zum Vordermann verantwortlich, Zeitstrafe bei Verstoß eine Minute (Jedermann), abzusetzen in der Strafbox am Ende der Wechselzone Rad/Lauf.
10. Das Verlassen der Wettkampfstrecke führt zur Disqualifikation. Hierzu zählt jeder Versuch die Strecke abzukürzen, vor allem auf der Laufstrecke. Wenn die Strecke verlassen werden muss, dann setze den Wettkampf an der gleichen Stelle fort.
11. Laufe nicht mit freiem Oberkörper, es besteht „Oberbekleidungspflicht“! Verboten sind das Benutzen von MP-3Player, Discman und Mobiltelefon.
12. Trage die Startnummer so, dass sie deutlich zu erkennen ist, beim Radfahren auf dem Rücken, beim Laufen vorn. Verwendest Du kein Startnummernband, so befestige die Startnummer vorn.