



# Wettkampf-Informationen

Langdistanz Einzel / Duett / Staffel - Halbdistanz Einzel / Staffel – Stand 01.06.2024

## Anreise und Parken

Moritzburg erreicht ihr über die Autobahn aus Richtung Leipzig/Chemnitz oder Bautzen auf der A4 bis zur Anschlussstelle 80 - Dresden-Wilder Mann oder optional über Anschlussstelle 81b Dresden-Flughafen.

Für alle Sportler und Gäste der Veranstaltung steht ein zentraler Parkplatz am Ortseingang Moritzburg (Schloßallee 70, 01468 Moritzburg) zur Verfügung. Nutzen Sie bitte diesen kostenfreien Parkplatz und vermeiden Sie unnötigen Verkehr in der Gemeinde Moritzburg. Der Schlossparkplatz als Veranstaltungsort - Schloßallee 2, 01468 Moritzburg ist ca. 1 km (10min Fußweg) entfernt.

## Wettkampfbüro / Startnummern-Ausgabe

Wettkampfbüro / Startnummern-Ausgabe

Das Schloss-Triathlon Moritzburg Wettkampfbüro mit der Startnummern-Ausgabe befindet sich am Haus des Gastes, Schlossallee 3b, unmittelbar gegenüber dem Veranstaltungsort.

Die Ausgabe der Startunterlagen findet zu folgenden Zeiten statt:

BarockMan :	Freitag, 14.06.2024	16.30 – 19.30 Uhr
	Samstag, 15.06.2024	05.30 – 06.45 Uhr
Halbdistanz:	Freitag, 14.06.2024	16.30 – 19.30 Uhr
	Samstag, 15.06.2024	05.30 – 10.30 Uhr

Die Startunterlagen sind nur erhältlich mit einem **gültigen Personalausweis** oder **Reisepass**.

**Alle Staffel- oder Duettstarter müssen persönlich mit gültigen gültigen Personalausweis oder Reisepass die Startunterlagen im Org-Büro abholen.**

Jeder Starter erhält ein **Handgelenkbändchen**, welches vor dem ersten Zutritt zur Wechselzone, im gesamten Wettkampf bis zum Auschecken aus der Wechselzone nach dem Wettkampf zu tragen ist. Es berechtigt, zu den angegebenen Zeiten, zum Zutritt in die Wechselzone, die Teilnahme am Wettkampf, dem Zutritt zur Verpflegungszone im Ziel.

## Allgemeines

Der Athleten erkennt die Ausschreibung, Regeln, Bestimmungen und Ordnungen des Veranstalters, der Deutschen Triathlon Union und des Sächsischen Triathlon Verbandes an.

**Insbesondere wird auf die DTU-Sportordnung verwiesen: [www.triathlonddeutschland.de](http://www.triathlonddeutschland.de)**

Die in der Wettkampfbesprechung angesprochenen Informationen und eventuelle Änderungen erkennt der Athlet bei Anmeldung an.

Die Athleten sind dafür verantwortlich, in gut trainiertem Zustand, sowie körperlich gesund zu starten. Der Athlet beachtet zudem die Verkehrsregeln und folgt den Anweisungen von Kampfrichtern, Funktionären und medizinischem Personal.

## Startnummer

Die ausgegebene Startnummer (Papier) und Startnummernaufkleber dürfen nicht verändert werden.

Die Startnummer (Papier) ist wie folgt zu tragen:



Schwimmen: keine Startnummer

Rad: Rückseite (deutlich sichtbar)

Lauf: Vorderseite (deutlich sichtbar)

Tipp: Ein Startnummernband erleichtert das Tragen auf der Rück- und Vorderseite.

Startnummernaufkleber (selbstklebend) für das Rad und den Helm:

- 1 (eine) Radfahne - Befestigung am Sattelrohr des Rades
- 2 (zwei) Helm-Nummern - vorn und links in Fahrtrichtung

### Radabgabe - Wechselzone

Das Rad wird zusammen mit dem Helm in der Abgabezeit durch den jeweiligen Starter in die Wechselzone eingecheckt. Befestige vorher deine Startnummernaufkleber am Rad und Helm.

Abgabezeiten:

Langdistanz (Einzel / Staffel / Duett)	Freitag, 14.06.2024	17:30 bis 20:00 Uhr
	Samstag, 15.06.2024	ab 06:00Uhr
Halbdistanz (Einzel / Staffel)	Samstag, 15.06.2024	09:00 bis 10:45 Uhr

Die Wechselzone wird am Freitag um 20:00 Uhr geschlossen und am Samstag um 6:00 Uhr geöffnet.

Alle Athleten müssen beim Bike Check-In ein einwandfreies und sämtlichen Reglements entsprechendes Fahrrad und einen geprüften Helm vorzeigen. Der Helm muss am Rad gelagert werden und darf nicht geschlossen sein. Fahrräder und Helme dürfen nach der Abgabe nicht mehr aus der Wechselzone entfernt werden. Der Check-In ist ebenso für Staffelteilnehmer verbindlich (Rad und Helm). Es gibt nur eine Wechselzone für die Wechsel Schwimmen/Rad und Rad/Lauf. Die Ablage der Rad- und Laufsachen am Wechselplatz ist für die Langdistanzstarter am Samstag ab 6:00 Uhr möglich. Der Wechselplatz ist mit der Startnummer beschriftet. Jeder Athlet richtet den zugewiesenen Wechselplatz selbst ein. Laufwege sind frei zu halten.

Der Wettkampf auf der Rad- und der Laufstrecke darf nicht mit freiem Oberkörper bestritten werden. Der Kleiderwechsel hat ausschließlich in der Wechselzone zu erfolgen. Die Wechselzone darf nur von Athleten des Schloss-Triathlons und von Mitgliedern des Schloss-Triathlon-Teams betreten werden. Trainer, Betreuer und Zuschauer haben keinen Zutritt.

### Rad-Service

Der Rad-Service unseres Sponsors Fahrrad XXL befindet sich gegenüber dem Eingang zur Radabgabe in der Mitte des Sportmarktes.

### Wettkampfbesprechung / Pasta Party

Die Wettkampfbesprechung für die Lang- und Halbdistanz (Einzel / Duett / Staffel) findet gemeinsam am Freitag um 19:00 in Deutsch und 20:00 Uhr in Englisch, Dauer ca. 45 Minuten im Rahmen der Pasta Party im Gastro-Zelt statt. Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung ist verpflichtend. Vor dem Start erfolgt nur eine Kurzeinweisung an der Schwimmstrecke.

Die Pasta Party findet am Freitag von 17:00 bis 21:00 Uhr für alle Starter der Lang- und Halbdistanz im Gastro-Zelt neben der Wechselzone statt. Die Teilnahme an der Pasta Party ist für alle angemeldeten Athleten im Startgeld enthalten. Gäste können für 5,-€ an der Pasta Party teilnehmen.

### Wetter am Wettkampftag

Die aktuelle Wettervorhersage entnehmt ihr bitte den Medien. Bei zu erwartender Hitze wird geraten, Sonnenschutzmittel zu verwenden. Das Tragen einer Kopfbedeckung auf der Laufstrecke wird empfohlen, auch wenn sie überwiegend im Wald liegt. Bitte an Mückenschutz nach individuellem Bedarf denken.



### Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt durch Trialog-Event [www.trialogevent.de](http://www.trialogevent.de) mittels eines Transponders. Der Transponder wird mit Neoprenband ausgegeben und ist am Knöchel zu tragen.

Die Zeitmessung erfolgt durch Überlaufen bzw. Überfahren von Zeitmessmatten.

**Vor dem Schwimmen hat jeder Starter die Wechselzone durch den Wechselzonenausgang an der Schlossseite zu verlassen, hier erfolgt die Startregistrierung.**

Der Transponder wird euch im Ziel abgenommen. Sportler die den Wettkampf nicht beenden, haben den Transponder im Ziel abzugeben. Bei Verlust ist eine Gebühr von 80 € zu entrichten.



### BarockMan Staffel

Mindestens zwei Athleten (max. 3 Athleten) können als Staffel am Wettkampf teilnehmen. Die Festlegung wer als Schwimmer, Radfahrer oder Läufer teilnimmt, hat spätestens bei der Abholung der Startunterlagen im Wettkampfbüro zu erfolgen. **Alle Athleten der Staffel müssen die Startunterlagen im Org-Büro gemeinsam abholen und sich ausweisen und unterschreiben.**

Das Mindestalter für Staffelteilnehmer beträgt:

- BarockMan Staffel: Schwimmen 14 Jahre, Rad 18 Jahre, Lauf 18 Jahre
- Halbdistanz Staffel: Schwimmen 14 Jahre, Rad 17 Jahre, Lauf 16 Jahre

Der Transponder (Zeitmessung) dient als Staffelstab und wird vom Schwimmer an den Radfahrer und vom Radfahrer an den Läufer am Eingang der Wechselzone (Staffelzone) übergeben. Die Startnummer (Papier) der Staffel ist vom Radfahrer und Läufer zu tragen.

### BarockMan Duett

Der BarockMan Duett ist ein Staffelformat bei dem sich zwei Athleten eine Langdistanz teilen. Ihr startet am Samstag 07.00 Uhr gemeinsam mit den Staffel- und Einzelstartern des BarockMan (Langdistanz). Jeder Athlet absolviert dabei eine Halbdistanz – 1,9km Schwimmen, 87km Radfahren und 21,1km Laufen. Nach jeweils der Hälfte der Schwimm-, Rad- und Laufstrecke wird der Staffelstab (Zeitnahme Transponder) von Teilnehmer 1 (TN1) auf Teilnehmer 2 (TN2) übergeben.

Ablauf:

TN1 schwimmt die ersten 1,9 km im Schlossteich. Der Schwimmwechsel von TN1 auf TN2 erfolgt nach 1,9km auf der Schlossinsel (Treppe - Westseite). Nachdem TN2 die Schwimmstrecke absolviert hat, wird in der Wechselzone der Transponder an TN1 übergeben. Der geht auf die Radstrecke und fährt dort 3 Runden (87km). Der Radwechsel zu TN2 findet auf dem kleinen Parkplatz am Schwimmstart (ausgeschilderte Wechselzone) statt. Nachdem TN2 seine 3 Radrunden (87km) absolviert hat, fährt er in die Wechselzone (Zielbereich) und übergibt den Staffelstab wieder an TN1 zum Start auf die Laufstrecke. Nach Absolvierung von 3 Laufrunden (21km) übergibt TN1 am Zugang zur Schlossinsel den Transponder an TN2. Dort ist auch der Treff zum möglichen gemeinsamen Zieleinlauf beider Duett-Starter nachdem TN2 ebenfalls 21km absolviert hat.

In den Pausen, die ihr individuell gestaltet, habt ihr Zugang zur Wechselzone, Zielverpflegung, Dusch- und Massagebereich. Für die Abstimmung wann eure Wechsel stattfinden seid ihr selbst verantwortlich.



## Schwimmen

Vor dem Schwimmstart ist jeder Athlet verpflichtet sich in der Wechselzone einzufinden.

Der Schwimmstart befindet sich auf der Westseite des Schlossteiches. Der Fußweg von der Wechselzone zum Schwimmstart führt durch den Schlosspark und beträgt ca. 800 Meter (ca. 10 Gehminuten). Das Einschwimmen vor der Startlinie ist bis 3 Minuten vor dem Start erlaubt.

**Die Starter über die Halbdistanz gehen bitte ausschließlich durch den Schlosspark zum Schwimmstart.**

Der Schwimmstart der Langdistanz (Einzel / Staffel /Duett) erfolgt gemeinsam um 7:00 Uhr.

Badekappenfarben:      Frauen - weiß  
                                 Männer – blau  
                                 Staffelschwimmer - rot  
                                 Duett – grün

## Der Schwimmstart der Halbdistanz erfolgt für Einzelstarter und Staffeln gemeinsam in Wellen.

Jeder Schwimmer ist dazu verpflichtet, die zur Verfügung gestellte Badekappe zu tragen.

Das Tragen eines Kälteschutzanzuges (Neopren) ist bis zu einer Wassertemperatur von 24,5°C erlaubt. Die endgültige Entscheidung hierüber wird nach Messung der Wassertemperatur 1 Stunde vor dem Start bekanntgegeben. Im Falle eines Verbotes von Kälteschutzanzügen gilt dieses Verbot auch für Schwimmbekleidung die Auftrieb erzeugt.

Das Tragen der Startnummer ist während des Schwimmens nicht gestattet. Die Startnummer ist erst am eigenen Rad in der Wechselzone anzulegen.

Gäste und Begleiter steht ausschließlich der Rückweg über den Schlossgarten zum Schwimmausstieg bzw. zur Wechselzone zur Verfügung. Die Kalkreuther Straße ist nach dem Schwimmstart auch für Fußgänger gesperrt!

## Wechselzone im Wettkampf

Nach dem Schwimmausstieg steht eine Getränkeverpflegung zur Verfügung.

An der Südseite der Wechselzone (Wechselzoneneingang) befinden sich zwei Eingänge

- rechter Eingang Staffel
- linker Eingang Einzelstarter

Die Wechselzone wird bei beiden Wechseln von Süd nach Nord durchlaufen. Das Rad wird in der gesamten Wechselzone und den in den zugehörigen Gassen geschoben. Auf- und Abstieg erfolgen auf der Meißner Straße. Die Stelle ist gut sichtbar mit Kegeln und Fahnen gekennzeichnet.

## Radfahren

Das Radfahren ist ein Einzelzeitfahren ohne Begleitung. Es gilt die **Straßenverkehrsordnung (StVO) und damit das Rechtsfahrgebot**. Der radsportspezifische Helm (CE Kennzeichnung) mit geschlossenem Kinnriemen ist vor der unmittelbaren Aufnahme des Rades bis zum Abstellen des Rades in der Wechselzone geschlossen zu tragen.

Die Startnummer ist während des Radfahrens klar sichtbar auf dem Rücken zu tragen. Die Radstrecke ist als Rundkurs angelegt, der sich in einer Entfernung von 400m von der Wechselzone befindet. Eine Runde beträgt 28,75km. Zu fahren sind bei Langdistanz 6 Runden und der Halbdistanz 3 Runden. Das Rundenende ist mit einem Banner über der Straße markiert.

Die Radstrecke ist für den öffentlichen Verkehr gesperrt, es ist jedoch jederzeit mit Fahrzeugen zu rechnen.

Die Langdistanz-Athleten sollten bis 17:00 Uhr (10 Stunden) und die Halbdistanz-Athleten bis 16:30 Uhr (5 ½ Std.) die Radstrecke absolviert haben. Starter, die diese Zeit nicht einhalten, müssen den Wettkampf beenden.



### Verpflegung Radstrecke

Auf der Radstrecke befinden sich je Runde **zwei** Verpflegungsstellen. Die Lage der Verpflegungsstellen sind dem Streckenplan zu entnehmen. Die Verpflegungsstellen reichen in der folgenden Reihenfolge die Verpflegung:

Wasser / isotonische Getränke / Cola / Gel / Energieriegel / Bananen

### Windschattenregel

Windschattenfahren hinter oder seitlich neben einem anderen Athleten/Dritten ist verboten. Die Windschattenzone ist 12m lang, gemessen von der Vorderkante des Vorderrades des Vordermannes bis zur Vorderkante des Vorderrades des nachfolgenden Athleten. Ein Überholvorgang muss nach 25 Sekunden abgeschlossen sein.

### Zeitstrafen

Eine Zeitstrafe kann im laufenden Wettkampf ausgesprochen werden, wenn ein Athlet gegen das Verbot des Windschattenfahrens verstößt oder bei sonstigen Vergehen (siehe DTU-Sportordnung-Anlage 1-).

Verwarnung	Ansprache durch Kampfrichter	
Blaue Karte	Zeitstrafe	drei Zeitstrafen führen zur Disqualifikation
Gelbe Karte	Zeitstrafe	drei Zeitstrafen führen zur Disqualifikation
Rote Karte	Disqualifikation	

Zeitstrafen sind nach dem Wechsel Rad/Lauf am Ausgang der Wechselzone in der Strafbox abzusetzen. Erhält ein Sportler eine Zeitstrafe ausgesprochen und meldet sich nicht in der Strafbox, so wird er disqualifiziert.

Die Kontrolle der Windschattenregeln sowie des gesamten Wettkampfes erfolgt entsprechend der Sportordnung der DTU durch die Kampfrichter des Sächsischen Triathlonverbandes auf Motorrädern/Fahrrädern. Athleten die gegen das Windschattenverbot oder andere Regeln verstoßen werden nach Möglichkeit durch die Kampfrichter direkt wie folgt angesprochen.

### Benutzung von Mobiltelefonen, MP3 Player etc.

Athlet/in dürfen während des Wettkampfes **keine Kommunikationsgeräte** wie Mobiltelefone, Smart Watches oder Funkgeräte in einer Art und Weise benutzen, die sie vom Wettkampfgeschehen ablenken. „Vom Wettkampfgeschehen ablenken“ beinhaltet - ist jedoch nicht begrenzt auf - Telefonieren, Senden und Empfangen von Textnachrichten, Abspielen von Musik, Verwendung sozialer Medien sowie Fotografieren. Das regelwidrige Benutzen von Kommunikationsgeräten wird mit Disqualifikation geahndet.

### Stimmungsnest - Rundendurchfahrt

Die Radstrecke führt in jeder Runde in ca. 400m Entfernung an der Wechselzone vorbei. Betreuer und Zuschauer haben somit die Möglichkeit direkt am Geschehen auf der Radstrecke dabei zu sein. Beachten Sie bitte, höchste Aufmerksamkeit gilt der Sicherheit der Sportler! Radstrecke bitte sauber verlassen, Verpackungsmaterial bitte wieder mitnehmen.

### Laufstrecke

Der Rundkurs führt um den Schlossteich und den angrenzenden Forst auf einer 7 km-Runde. Der wechselnde Belag besteht aus ca. 2 km Asphalt, 4 km befestigte Wege und 1 km Waldwege. Zu Laufen sind 6 Runden bei der Langdistanz und 3 Runden bei der Halbdistanz. Entlang der Meißner Straße und Radeburger Straße verläuft die Laufstrecke auf dem Fußweg, auf Kalkreuther Straße neben der Radstrecke - haltet euch in dem Bereich bitte auf der rechten Seite des Weges.



Das Betreten der Laufstrecke ist nur den Athleten gestattet, die Begleitung ist verboten. Die Startnummer ist während des Laufens klar sichtbar auf der Vorderseite des Körpers zu tragen und hat jederzeit unverteckt und ungefaltet zu sein. Im Falle einer Zuwiderhandlung kann es zu einer Verwarnung kommen.

### **Verpflegung Laufstrecke**

Auf der Laufstrecke gibt es **drei** Verpflegungspunkte je Runde. Bei extremen Wetterbedingungen wird noch eine zusätzliche Wasserstelle eingerichtet. Die Lage der Verpflegungsstellen und das Verpflegungsangebot entnimmt ihr bitte den Anhängen im Streckenplan und Verpflegungsplan. Toiletten befinden sich im Bereich der Verpflegungsstellen.

### **Eigenverpflegung Rad / Lauf**

Die Eigenverpflegung liegt in der alleinigen Verantwortung des Athleten. Dies schließt den Transport, die Deponierung und Übergabe der Verpflegung auf der Strecke des Schloss-Triathlon Moritzburg ein. Es ist erlaubt, sich jeweils bis 50 m nach einer der offiziellen Verpflegungsstellen auf der Strecke des Schloss-Triathlon Moritzburg Eigenverpflegung von eigenen Betreuern reichen zu lassen. Die Übergabe von Eigenverpflegung durch persönliche Betreuer außerhalb dieser Zonen ist nicht gestattet.

### **Ziel**

Das Ziel befindet sich in der Schloss-Triathlon Arena unmittelbar neben der Wechselzone. Staffeln- und Duett-Athleten können die letzten 50 Meter bis zum Ziel (ab Fußgängerquerung) gemeinsam laufen.

Der Transponder wird dir im Zielbereich abgenommen. Der Eingang zur Zielverpflegung befindet sich unmittelbar nach dem Zieleinlauf.

**Athleten, die den Wettkampf vorzeitig beenden müssen, haben sich umgehend bei einem Wettkampfrichter abzumelden. Der Transponder ist im Ziel abzugeben.**

### **Medizinische Versorgung**

Arzt und ausgebildetes Sanitätspersonal des DRK und der DRK Wasserwacht Dresden-Land stehen am Schwimmstart sowie an den Verpflegungsstellen, der Radstrecke und der Laufstrecke bereit. Nach dem Zieleinlauf werden die Athleten von Helfern im Zielbereich in Empfang genommen. Den Anweisungen des medizinischen Personals muss dringend Folge geleistet werden!

### **Erholungszone**

Die Erholungszone befindet sich unmittelbar an der Wechselzone in der Schloss-Triathlon Arena. Sie bietet Duschen und Versorgung durch medizinisches Personal. Zur Erholungszone haben ausschließlich Athleten sowie das medizinische Personal und das Schloss-Triathlon-Team Zutritt.

### **Wettkampf Pressekonferenz**

Die Wettkampf Pressekonferenz des Schloss-Triathlons Moritzburg findet am Samstag im unmittelbaren Anschluss an die Siegerehrung an der Siegerehrungs-Tribüne statt. Wir bitten die Sieger um ihre Teilnahme an der Pressekonferenz.



### Radabholung

Zur Radabholung gelangen die Athleten direkt aus der Zielverpflegung in die Wechselzone. Der Check-Out erfolgt am Wechselzone-Eingang. Die Abholung hat unmittelbar nach dem Wettkampf bis 22:00 Uhr zu erfolgen. Für Räder, die bis 22:00 Uhr nicht abgeholt wurden, übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Nach Verlassen der Wechselzone können keinerlei Schadensersatzansprüche oder Verlustmeldungen mehr geltend gemacht werden.

**Zur Rad-Abholung ist die Startnummer (Papier) und der Helm notwendig.**

### Siegerehrung / Medaillen / Urkunden

Die Siegerehrung des Schloss-Triathlons Moritzburg findet ab 18:00 Uhr statt. Der Anspruch auf Preisgeld und Sachpreise setzt die persönliche Teilnahme an der Siegerehrung voraus. Die Siegerehrungszeiten sind Richtzeiten.

Lang- und Halbdistanz Einzel:	1. – 6. Gesamtwertung m
	1. – 6. Gesamtwertung w
	Sieger AK Wertung m / w
Lang- und Halbdistanz Staffel / Duett:	1. – 3. Gesamtwertung m / mixed / w

Jeder Athlet erhält mit den Startunterlagen ein Präsent und im Ziel eine Finisher-Medaille. Die Finisher-Urkunden können im Internet ausgedruckt werden.

Die Ergebnislisten mit Splitzeiten Schwimmen/Rad/Lauf werden unmittelbar nach dem Zieleinlauf an der Tafel neben der Siegerehrungstribüne öffentlich ausgehängen. Die Veröffentlichung der Ergebnislisten im Internet erfolgt nach Bestätigung durch das Kampfgericht noch am selben Tag.

### Fundbüro

Fundsachen und nicht abgeholte Gegenstände aus der Wechselzone und können im Wettkampfbüro abgeholt werden.

# Wettkampfinformation Lagepläne

Langdistanz Einzel / Duett / Staffel - Halbdistanz Einzel / Staffel

## Parkplatz:

Schloßallee 70, 01468 Moritzburg



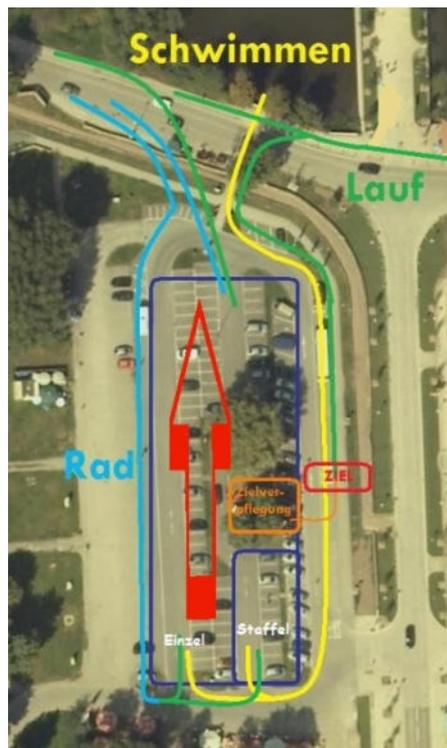
## Schloss-Triathlon Arena

Schloßallee 2, 01468 Moritzburg



## Wechselwege

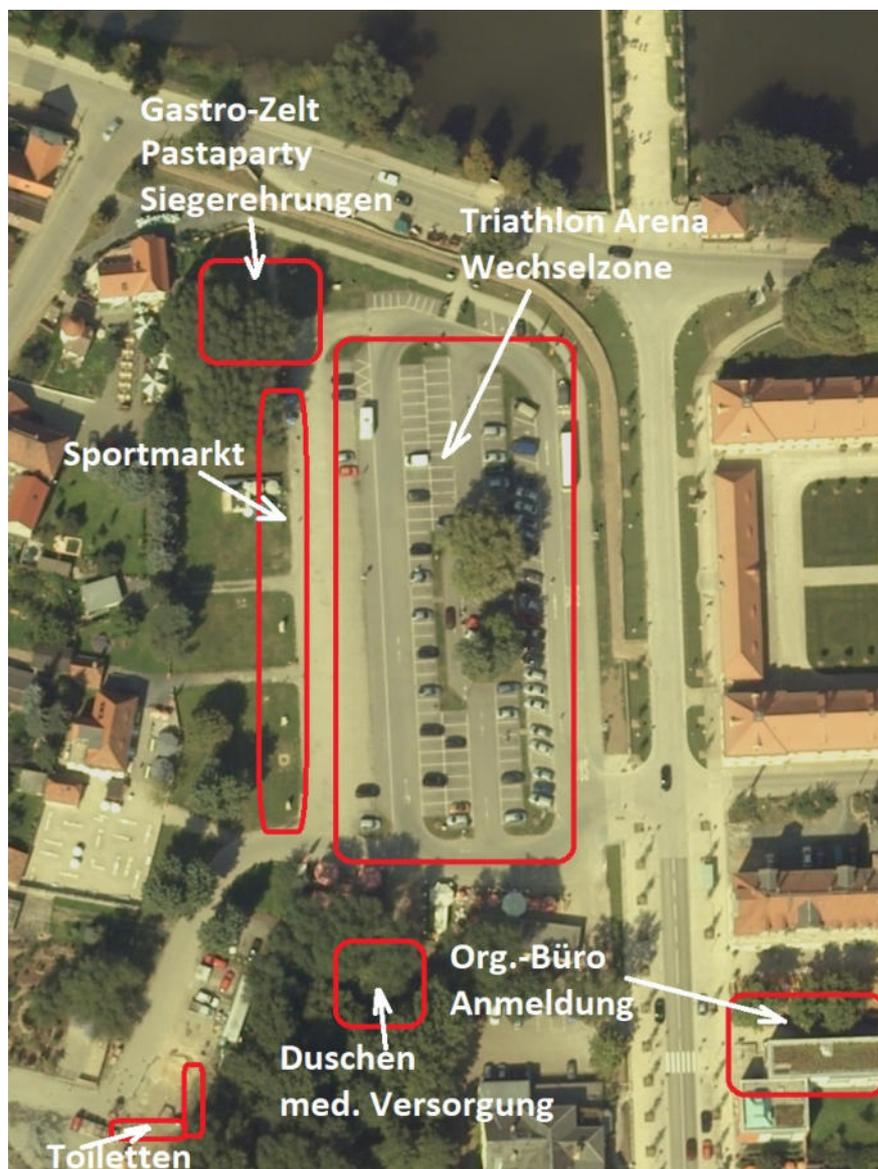
Die Wechselzone wird immer von Süd nach Nord durchquert.



### Wettkampfbesprechung

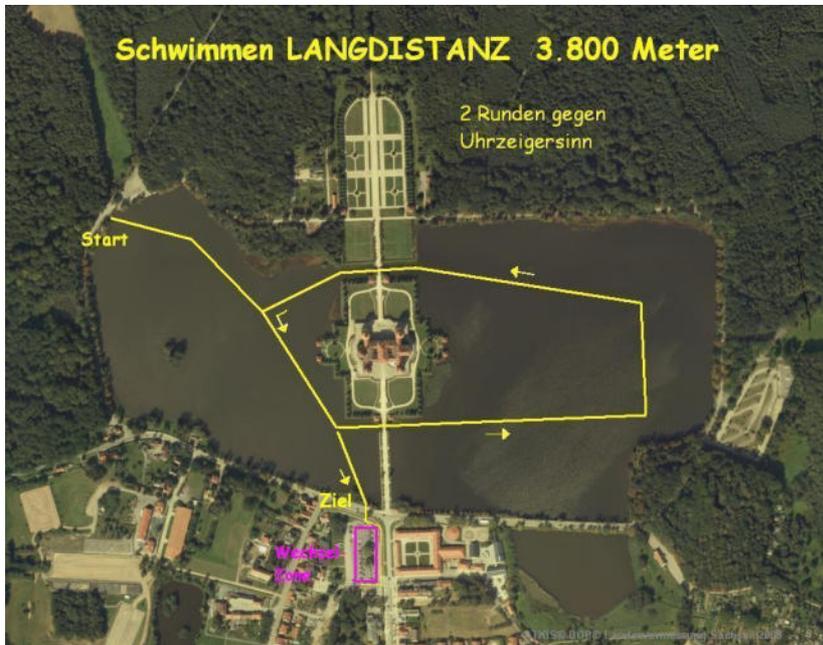
Freitag zur Pasta-Party um 19 Uhr (Deutsch) und 20 Uhr (Englisch)

Pasta-Party im Gastro-Zelt neben der Wechselzone (Pasta-Party ab 17 Uhr)



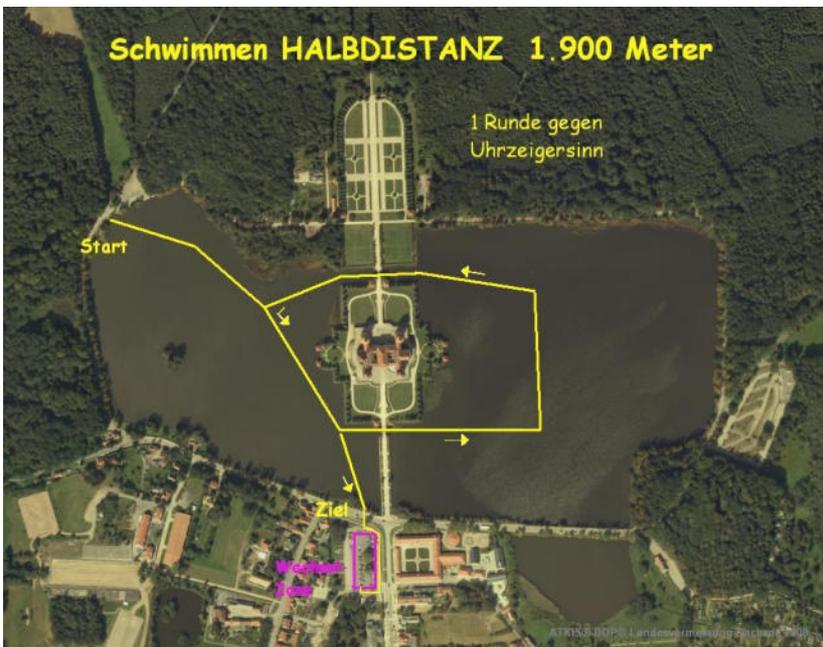
### Schwimmen Barockman Langdistanz

2 Runden entgegen dem Uhrzeigersinn



### Schwimmen Halbdistanz

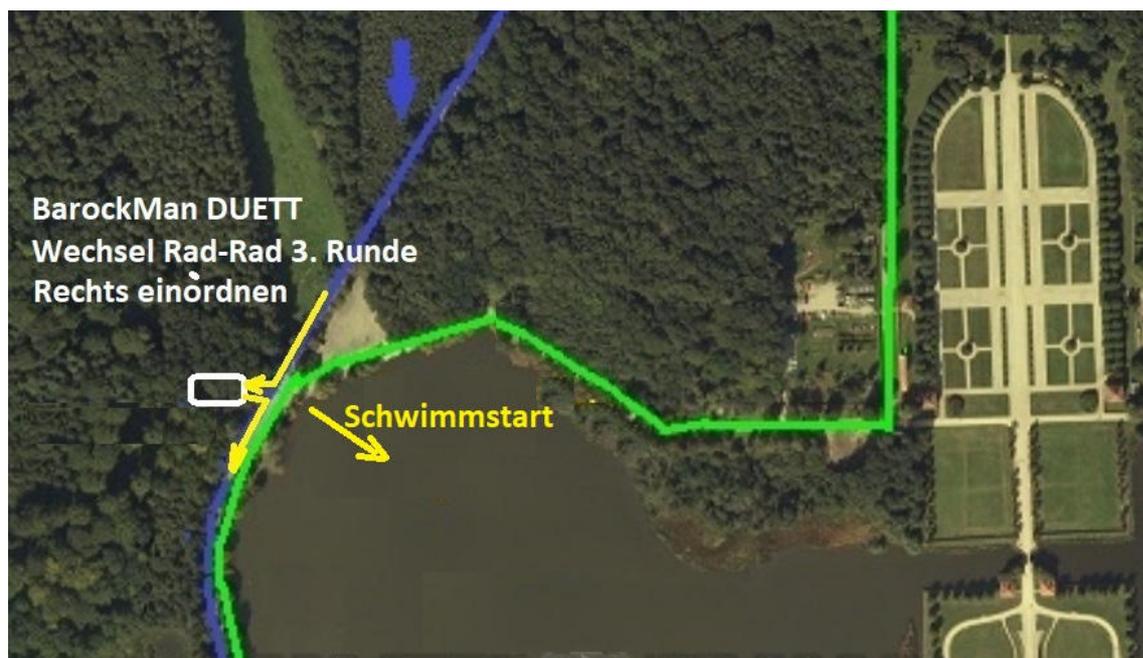
1 Runde entgegen dem Uhrzeigersinn



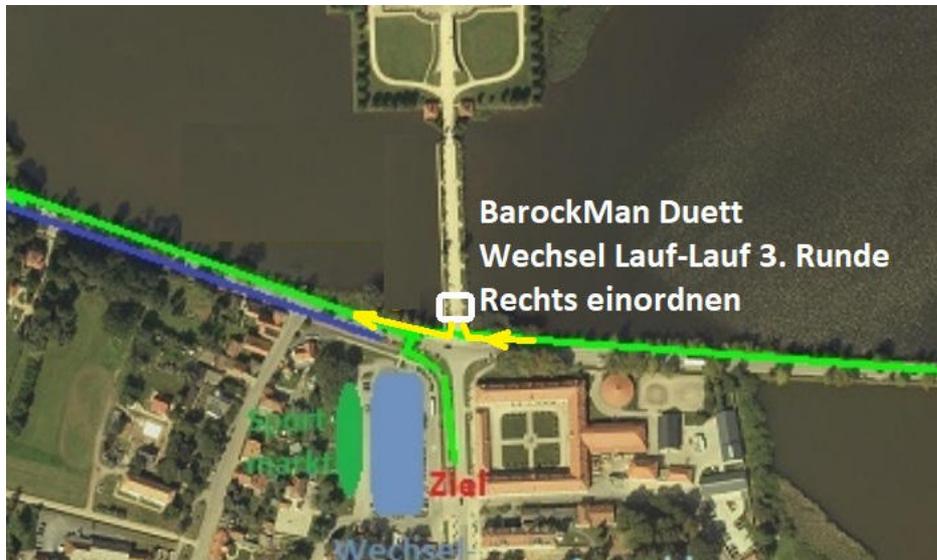
### Wechselplätze BarockMan DUETT



### Wechsel Rad TN1 auf TN2 - BarockMan DUETT

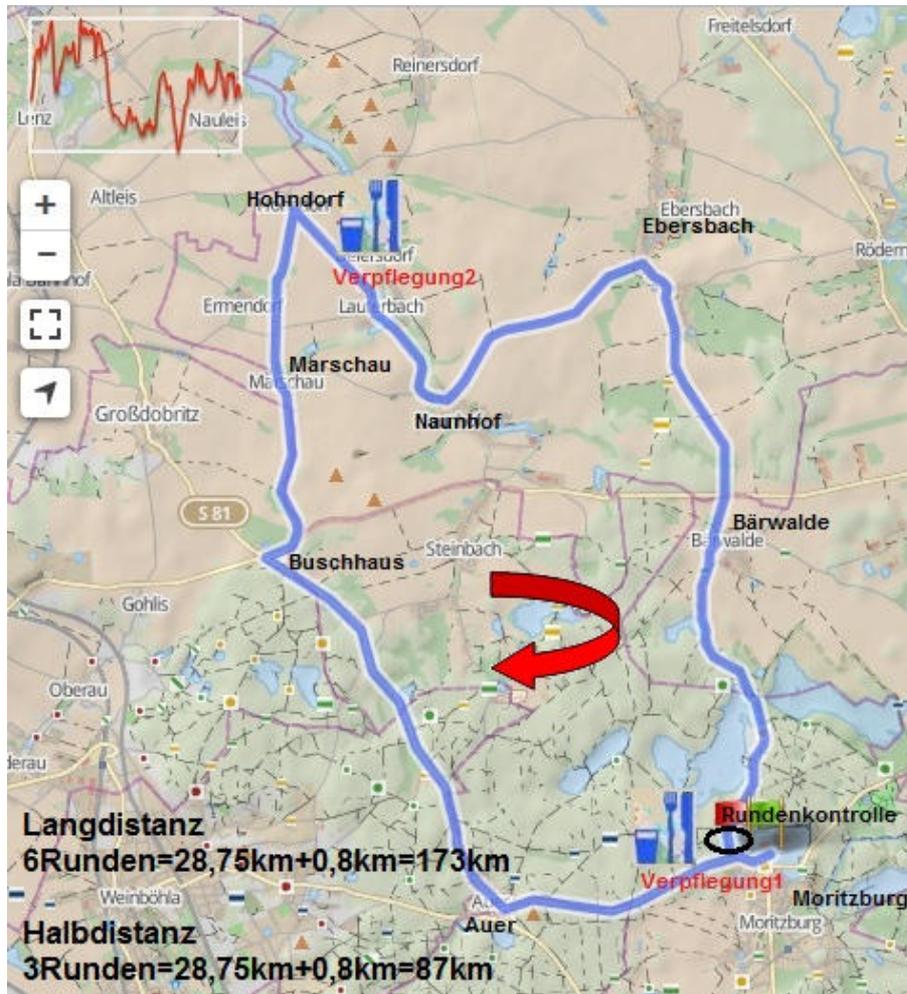


### Wechsel Lauf TN1 auf TN2 - BarockMan DUETT



### Radstrecke

28,75km Runde im Uhrzeigersinn, je Runde 166 Hm (Langdistanz 6 Runden / Halbdistanz 3 Runden)

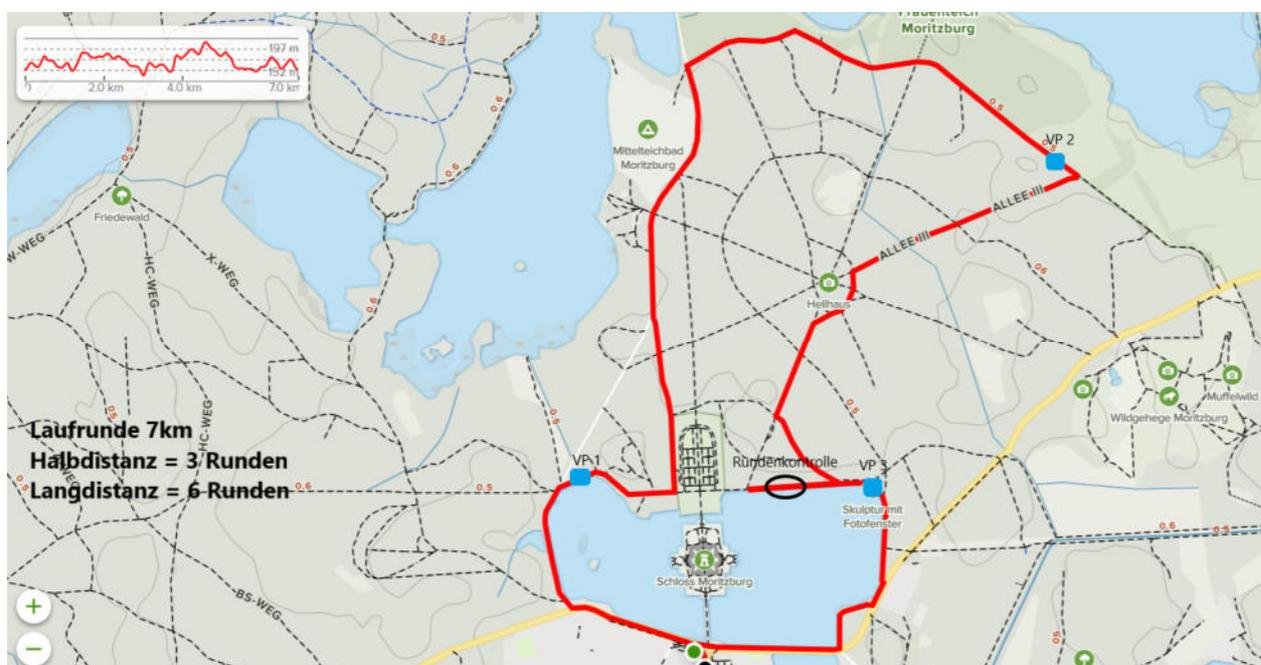


### Aufbau Verpflegungspunkte Rad



### Laufstrecke

7 km Laufrunde im Uhrzeigersinn (Langdistanz 6 Runden / Halbdistanz 3 Runden)



### Aufbau Verpflegungspunkte Lauf

