

Triathlon als Einzelstarter oder Staffel

1. Radfahren, ca. 11 km

HINWEISE:

- Es besteht Helmpflicht!
- Das Fahrrad muss technisch einwandfrei und verkehrssicher sein.
- Es wird immer rechts gefahren!
- Achtet auf Fußgänger, Hunde etc.
- Immer die Hinweise der Streckenposten beachten.
- Die Radstrecke im Wald ist durch Rollsplitt und enge Kurven gefährlich
- Die Radstrecke ist im Wald mit Sägespänen am Boden markiert.
- Bei der Abfahrt muss in den 180 Grad Kurven stark gebremst werden.
- Bei der Rückkehr am Bad muss das Fahrrad geschoben werden.
- Einzelstarter stellen das Rad in der Wechselzone ab.
- Staffelfradler klatschen am Ende der Wechselzone den Staffelschwimmer ab.

2. Schwimmen, 500m = 20 Bahnen

HINWEISE:

- Einzelstarter kleiden sich in der Wechselzone um.
- Nicht im Gehbereich des Bades umziehen!
- Der rechte Weg führt für alle Schwimmer durch die Passagedusche.
- Ein Einweiser teilt eine der Schwimmbahnen 1-3 zu.
- Es wird in Doppelbahnen, rechts hin und links zurück geschwommen.
- Haltet bitte genügend Abstand und überholt nur wenn kein Risiko besteht.
- Den Anweisungen der Bahnanzähler ist Folge zu leisten.

Im Anschluss verlassen die Schwimmer das Becken und begeben sich zur Wechselzone. Staffelfstarter klatschen dort mit ihrem Läufer ab. Einzelstarter laufen von hier auf die Laufstrecke.

3. Laufen, ca. 8 km

HINWEISE:

- Es wird immer rechts gelaufen!
- Achtet auf Hinweise der Streckenposten.
- Am Wendepunkt im Wald befindet sich eine Verpflegungsstation.
- An gleicher Stelle steht auch ein Erste Hilfe Team.
- Einlauf im Bad über den Seiteneingang, dann am Beckenrand linke Hand zum Zielbogen auf der Wiese

BITTE BEACHTET GRUNDSÄTZLICH

- Fairness geht vor!
- Es handelt sich um einen Fun-Triathlon, habt Spaß!
- Teilnahme auf eigene Gefahr.

Bambini Friesathlon:

Teilnahmevoraussetzungen: Alter 6-10 Jahre - ein Schwimmabzeichen (z.B. Seepferdchen)- in Begleitung eines Erziehungsberechtigten (Einverständniserklärung und Haftungsausschluss)

Voranmeldung unter Angabe von Name, Anschrift und Geburtsdatum unter bambini@friesathlon10.de bis 23.06.17 oder am Veranstaltungstag bis 10.45 Uhr direkt vor dem Rettungsboot.

Die Teilnahme ist kostenlos (Sparschwein des „FFF“ freut sich wenn es gefüttert wird). Jedes teilnehmende Kind erhält eine Urkunde direkt nach dem Zieleinlauf.

Der Parcours für den Bambini Lauf befindet sich im Bad und besteht aus einer kurzen Schwimmstrecke im Nichtschwimmerbecken, einer kurzen Laufstrecke auf der Liegewiese und einer Geschicklichkeitsaufgabe vor dem Ziel. Bleiben Sie bitte mit Ihrem Kind bis zur Siegerehrung im Bad, da eine kurze Ehrung der jüngsten Teilnehmer geplant ist.

Jugend-Duathlon:

Teilnahmevoraussetzungen: Alter: 11-15 Jahre mit Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten, die beim Check-In durch den Erziehungsberechtigten zusammen mit dem Personalausweis vorgelegt werden muss.

Disziplinen:

1. Laufen, ca. 3 km

Von der Startlinie vor dem Schwimmbad Friesi über die „Annaberger Straße“ in die Straße „In der Kumme“, kurz vorm „Erlengrund“ am blauen Haus rechts auf einen Schotterpfad zur „Pfarrer-Merck Straße“ und in den „Promenadenweg“, an der „Südkurve“ wird gewendet und es geht zurück.

2. Schwimmen, 300m = 12 Bahnen

Wieder im Schwimmbad angekommen, begeben sich die Duathleten in die Wechselzone und kleiden sich dort um.

Bitte nicht im Gehbereich des Bades umziehen!

Der rechte Weg führt für alle Schwimmer durch die Passagedusche (aus hygienischen Gründen notwendig, soviel Zeit muss sein!).

Nach Verlassen der Dusche teilt euch ein Einweiser eine der Schwimmbahnen 1-3 zu. Es wird in Doppelbahnen, rechts hin und links zurück geschwommen. Haltet bitte genügend Abstand und überholt nur, wenn andere Teilnehmer nicht behindert oder verletzt werden (Disqualifikationsgrund).

Im Becken müssen 12 Bahnen absolviert werden. Es wird mehrere Bahnenzähler geben, die eure Startnummern notieren und euch sagen, wann ihr das Becken verlassen könnt. Den Anweisungen ist Folge zu leisten.

Im Anschluss verlassen die Schwimmer das Becken und laufen am Beckenrand vorbei zur Wiese mit dem Zielbogen.

ACHTUNG

Die Wegführung wird durch Richtungsschilder markiert und wie im letzten Jahr werden Gefahrenhinweise angebracht, denen ebenso Achtung zu schenken ist wie den Anweisungen der Posten und der Streckenorganisation. Zuwiderhandlung kann zur Disqualifikation führen (auch nachträglich)!

Auf der Strecke gelten auch während des Wettkampfes überall die Regeln der Straßenverkehrsordnung (auch wenn abgesperrt und gesichert ist). Fahrt, schwimmt und läuft vorausschauend, haltet euch rechts und überholt nur, wenn ihr den Platz habt und andere Teilnehmer nicht behindert werden.

Der Veranstalter übernimmt für Unfälle, Diebstahl und sonstige Schäden keinerlei Haftung und haftet nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Sollte die Veranstaltung aus witterungsbedingten Gründen abgesagt werden, besteht kein Recht auf Rückerstattung der Teilnahmegebühren.

Die im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews der Teilnehmer in Rundfunk, Fernsehen, Printmedien, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen (Filme, Videokassette etc.) können vom Veranstalter ohne Anspruch auf Vergütung verbreitet und veröffentlicht werden. Im Bereich der 180 Grad Kurve am Pionierweg (von der Straße zum Waldweg) steht eine Kamera. Von dort erfolgt eine Videoübertragung in das Schwimmbad (Zielbereich).

Die Teilnehmer erklären mit Abgabe der Anmeldung, dass sie gesund sind und einen ausreichenden Trainingszustand haben. Sie bestätigen ausdrücklich die Richtigkeit aller von ihnen angegebenen Daten und versichern, ihre Startnummer an keine andere Person weiterzugeben. Sie versichern, dass ihr angegebenes Geburtsdatum richtig ist.

Bzgl. Kostümnutzung: es darf keine Gefahr vom Kostüm ausgehen. Der Veranstalter behält sich vor Kostüme, von denen Gefahr ausgeht, von der Veranstaltung auszuschließen. Eine Kostümnutzung bzw. Teile (z.B. Schminke) im Wasser ist untersagt.