



## Hinweise zum Ablauf SCI Schülertriathlon

Hier schon mal wichtige Tipps, damit ihr ein möglichst reibungslosen Triathlonstag im Schwimmzentrum Itzehoe habt.

### **Anreise:**

Am besten kommt ihr direkt mit dem Fahrrad zum Schwimmbad. Die Parkplätze des Schwimmzentrums können nicht genutzt werden, da sich dort die Wechselzone befindet. Am besten parkt ihr Richtung Ostlandplatz und in den anliegenden Straßen.

Wenn ihr dann Richtung Schwimmbad kommt, geht ihr auf dem Radweg, damit ihr die laufenden Wettkämpfe nicht stört. Die zahlreichen Helfer werden euch bei Fragen helfen. Wer sein Fahrrad noch nicht in die Wechselzone stellen kann, parkt sein Fahrrad auf den Busparkplätzen bzw. an den Fahrradständern.

### **Startnummernausgabe:**

Auf dem Schwimmbadgelände im Hüttendorf findet die Startnummernausgabe statt. In der Hütte 7 / Sude West bekommt ihr alle Informationen zum Wettkampf und ihr bekommt eure Startunterlagen. Diese packen wir für jede Schule vor und kann von dem Lehrer bzw. der Lehrerin abgeholt werden. Solltet ihr noch Änderungen haben, könnt ihr diese hier auch melden.

### **Check In:**

30 Minuten vor dem Start findet das Einchecken in die Wechselzone statt. Das Einchecken erfolgt beim Busparkplatz beim Eingang zum Hallenbad. Einchecken bedeutet, dass du mit deinem Fahrrad, Sachen für den Wettkampf zur Wechselzone gehst, die sich auf dem Parkplatz befindet. Der Zugang befindet sich über den Fußweg zum Parkplatz hinter den Bushaltestellen, wo ihr eure Fahrräder vor dem Einchecken parken könnt. In der Wechselzone werdet ihr von den Helfern unterstützt und euer Lehrer:innen und Lehrer können nicht mit in die Wechselzone.

### **Wettkampfbesprechung:**

Jede Startgruppe erhält ca. 10min vor dem Wettkampf durch unsere Triathlon Scouts eine Wettkampfbesprechung. Hier werden noch mal die Triathlonregeln, die Laufwege und die zu absolvierenden Schwimmbahnen, Rad- und Laufrunden erklärt.

### **Wettkampfstrecke:**

Das Schwimmen erfolgt im Hallenbad. Nach dem Schwimmen geht es über den Personalausgang auf den Parkplatz in die Wechselzone. Von dort biegt ihr nach links auf die Radstrecke ab. Beim Bergabfahren bitte aufpassen, dass du nicht zu schnell wirst. Auf dem Radweg parallel zum Juliengardeweg geht es wieder zur Einfahrt vom Schwimmzentrum. Wenn ihr eure Runden gefahren seid, dann steigt ihr ab und schiebt euer Fahrrad zurück zu eurem Platz und von dort geht es direkt auf die Laufstrecke. Die Laufstrecke befindet sich auf dem Freibadgelände. Die Strecken sind ausgeschildert und Streckenposten helfen euch.





### **Laufwege für Fans, Lehrer:innen und Unterstützer:innen:**

Um die laufenden Wettkämpfe nicht zu stören, möchten wir euch bitten, nur durch den Haupteingang auf das Freibadgelände zu gehen. Solltet ihr über den Parkplatz zur Laufstrecke gehen, passt auf der Wettkampfstrecke auf die Athlet:innen auf, die sich im Wettkampf befinden. Dort kommt ihr schnell zur Laufstrecke, so dass ihr Anfeuern könnt und auch zum Ziel.

### **Für die Athlet:innen:**

Alle Helfer erkennt ihr an einer gelben Weste und wir helfen euch, wenn ihr Fragen habt. Zum Ablauf nochmal: Startnummer besorgen und an das T-Shirt vorne befestigen, dass du im Wettkampf nach dem Schwimmen trägst. Wer ein Startnummernband hat, kann dieses natürlich auch nutzen. Dann geht es über den „Check In“, hier werden deine Bremsen und dein Helm kontrolliert, in die Wechselzone. Dort richtest du dich ein: Rad abstellen, Lafschuhe, T-Shirt, Handtuch etc. bereitlegen. Ca. 10min vor dem Start sammeln wir uns in der Wechselzone und erklären euch noch einmal alles. Dann geht es gemeinsam ins Hallenbad und dein Wettkampf wird gestartet. Wir werden auf der Liegewiese im Freibad für die Schulen einen „Teambereich“ vorbereiten, wo ihr euch aufhalten könnt!

### **Nach dem Wettkampf:**

Im Ziel kannst du dich bei Wasser und Äpfeln von deiner tollen Leistung erholen. Du solltest dann duschen gehen und dir etwas trockenes anziehen. Wir werden die Siegerehrung relativ zügig durchführen, an der bitte alle Teilnehmer:innen teilnehmen. Die Siegerehrung findet auf der großen Liegewiese statt.

Wir wünschen euch einen schönen Triathlonvormittag und hoffen, dass ihr Spaß beim Schwimmen, Radfahren und Laufen habt. Wir würden uns natürlich freuen, wenn ihr auch mal beim Triathlontraining vorbeischaut. Die Trainingszeit findet ihr auf eurer Urkunde (-:

Startzeit	Check In	Jahrgang	m/w	Teilnehmeranzahl	Startgruppe
09:30 Uhr	09:00 Uhr	Schülerinnen C	w	25	<b>1</b>
10:00 Uhr	09:30 Uhr	Schüler C	m	25	<b>2</b>
10:30 Uhr	10:00 Uhr	Schülerinnen B	w	25	<b>3</b>
11:00 Uhr	10:30 Uhr	Schüler B	m	30	<b>4</b>
11:30 Uhr	11:00 Uhr	Schüler:innen A	m/w	30	<b>5</b>
12:00 Uhr	11:30 Uhr	Jtfo Landesfinale Mädchen	w	40	<b>6</b>
12:30 Uhr	12:00 Uhr	Jtfo Landesfinale Jungs	m	40	<b>7</b>
13:00 Uhr	12:30 Uhr	Jugend B und Jugend A	w	20	<b>8</b>
13:30 Uhr	13:00 Uhr	Jugend B und Jugend A	m	20	<b>9</b>

Jahrgang	Altersklasse	Schwimmen	Rad	Lauf
2015 und jünger	Schüler*innen C	100 m	1500 m	800 m
2013/14	Schüler*innen B	100 m	2000 m	1000 m
2011/12	Schüler*innen A	200 m	3000 m	1000m
2009/10	Jugend B (w/m)	200 m	3000 m	1000 m
2008 und älter	Jugend A (w/m)	200 m	3000 m	1000 m
2009 bis 2012	Jtfo Landesfinale	200 m	3000 m	1000 m



**Sport-Club Itzehoe Triathlon**