

I. audius Duathlon & Schnuppertriathlon – FAQs

Wo kann ich parken?

Parkplätze gibt es direkt am Sportpark Goldäcker (Leinfelder Str. 101), am BusinessPark Echterdingen (Leinfelder Str. 66) oder am PMHG/Walter-Schweizer-Kulturforum (Schimmelwiesenstr. 18) – beachte aber, dass der Parkplatz am PMHG trotz örtlicher Nähe zum Goldäcker Sportpark mit dem Auto **nicht auf direktem Weg zu erreichen** ist, sondern in etwa 10 Minuten durch die Echterdinger Ortsmitte. Der Fußweg zum Start-/Zielbereich dauert dann aber nur wenige Minuten.

Wer die Möglichkeit dazu hat, dem empfehlen wir natürlich eine Anreise zu Fuß, mit dem Rad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln (von den S-Bahnstationen Echterdingen und Leinfelden je ca. 15 Minuten Fußweg).

Wie läuft die Startunterlagen-Ausgabe?

Die Startnummernausgabe findet auf dem Goldäcker Sportgelände statt. Die Startnummer kann ab 8 Uhr bis **spätestens 45 Minuten vor dem jeweiligen Start** abgeholt werden. Du bekommst einen Umschlag mit deiner Startnummer und dem Transponder für die Zeitnahme. Die Startnummern befestigst du entweder an einem Startnummernband (auch von uns erhältlich) oder mit Sicherheitsnadeln an deinem Wettkampfborteil. Der Transponder wird am Fußgelenk befestigt und bleibt das gesamte Rennen an deinem Fuß. Starter der Kurzdistanz müssen bei der Abholung ihren **Startpass** vorzeigen.

Wie läuft der Check-in?

Beim Check-in vor dem Rennen deponierst du dein Fahrrad, Helm und alle weitere Kleidung und Utensilien, die du für das Rennen brauchst, in der Wechselzone (kleiner Kunstrasenplatz, siehe Übersichtsplan). Wettkampfrichter:innen überprüfen deinen Helm und deine Bremsen auf Funktionstüchtigkeit (prüfe als schon davor, dass dein Helm keine Schäden aufweist und deine Bremsen ordentlich funktionieren), weitere Helfer:innen lotsen

dich zu deinem dir zugewiesenen Platz in der Wechselzone. Bitte beachte die auf dem Zeitplan ausgeschriebenen Check-in-Zeiten, damit du pünktlich am Start sein kannst und es zu keinen Konflikten mit den anderen Distanzen kommt.

Schnuppertriathlon – Was muss ich beim Schwimmen beachten?

Der Start zum Schnuppertriathlon verläuft in mehreren Wellen, da das Hallenbad zu klein ist, damit alle gleichzeitig starten können. Die erste Welle startet um 9:00 Uhr, die zweite um 9:15 Uhr und die dritte um 9:30 Uhr. In welcher Welle du startest, erfährst du spätestens bei der Startunterlagenausgabe.

Du schwimmst zusammen mit 4 weiteren Athlet:innen auf einer Bahn. Das läuft in etwa so ab: wenn möglich, besprich dich kurz vor dem Start mit deinen Bahnnachbarn, damit ihr ungefähr wisst, wer wie schnell schwimmen kann. Ihr startet alle gleichzeitig, solltet dann aber möglichst schnell so schwimmen, dass ihr eine Reihe bildet, die im „Kreisverkehr“ schwimmt. Halte dich also sowohl hin als auch zurück rechts von der blauen Markierung am Beckenboden und wechsele am Ende der Bahn die Seite. Überholen ist dann in der Mitte möglich. Dabei kann es schonmal zu Kontakt kommen – achte deshalb auf deine Mitstreiter:innen, damit ihr alle möglichst ungehindert schwimmen könnt. Überholt zügig und erhöht auf der anderen Seite nicht das Tempo, wenn ihr überholt werdet.

Helfer:innen zählen deine Bahnen und müssen dich deshalb an der farbigen Schwimmkappe erkennen können, die du bei der Startunterlagenausgabe erhältst. Du bist aber auch **selbst mitverantwortlich**, deine Bahnen zu zählen, damit du nach der richtigen Anzahl an Bahnen (16, bzw. 8-mal hin und zurück) aus dem Wasser steigst.

Natürlich darfst du auch im Bruststil schwimmen – von Rücken oder Delfin ist aufgrund des Platzmangels und der Gefahr des Zusammenstoßens eher abzuraten.

Was muss ich auf der Laufstrecke beachten?

Die Laufstrecken der verschiedenen Distanzen verlaufen alle ähnlich, unterscheiden sich aber bei der **Rundenzahl** und der **Wendepunktstellen** entlang des Hainbuchenwegs.

Mache dich am besten im Vorhinein schon damit vertraut, Schilder und Streckenposten helfen dir im Zweifel aber weiter. Damit die Helfer:innen anhand deiner Startnummer sehen können, zu welcher Distanz du gehörst, befestige diese gut sichtbar an der

Körpervorderseite!

Es gilt bei mehreren zu absolvierenden Runden: **Zählen auf eigenen Verantwortung** – die Zeitnahmematten erkennen zwar, ob du die richtige Anzahl gelaufen bist, wir können dich im Fall einer oder mehrerer Runden zu viel/zu wenig aber nicht während des Rennens darauf hinweisen. Bei zu wenigen Runden wirst du deswegen leider **disqualifiziert**. Das gleiche gilt auch für die Radstrecke.

Wie funktioniert die I. Wechselzone?

Egal ob du wie beim Schnuppertriathlon aus dem Schwimmbad kommst, oder beim Duathlon von der ersten Laufstrecken, anschließend kommst du bei beidem zum ersten Mal in die Wechselzone. Der Einlauf befindet sich am Tor **ganz rechts**, die Laufwege sind dann mit Flatterband begrenzt und nicht zu verfehlen. Den Platz, an dem sich dein Rad und dein sonstiges Wechselmaterial befindet, solltest du dir vom Check-in gemerkt haben – ansonsten musst du anhand deiner Startnummer möglicherweise etwas suchen. Zieh deinen Helm auf und schließe den Kinnriemen, **erst dann** darfst du dein Rad vom Platz nehmen. Pass auf, dass die Dinge, die du beim ersten Wechsel hinterlässt (z. B. Schwimmbrille, Schwimmkappe oder Laufschuhe) auf deinem und nicht auf den Nachbarplätzen landen und deine Nachbarn behindern könnten. Raus aus der Wechselzone geht es **nicht**, wie du gekommen bist, sondern von deinem Wechselplatz direkt in Richtung Tor. Bis zum Ausgang der Wechselzone muss das Rad **geschoben** werden! Erst hinter der

gekennzeichneten Aufstiegslinie darfst du auf dein Rad steigen. Auch „rollern“ auf einem Pedal ist **nicht erlaubt!**

Wie funktioniert die 2. Wechselzone?

Nachdem du vom Rad abgestiegen bist, befindet sich der Einlauf für die zweite Wechselzone diesmal an der **linken Seite** des Tors. **Schiebe** dein Rad wieder zurück an den Platz, von dem du es im ersten Wechsel genommen hast und wo eventuell deine Lafschuhe und restliche Kleidung liegt. Hänge das Rad ordentlich am Radständer ein – **erst dann** darfst du deinen Kinnriemen öffnen und deinen Helm absetzen! Auf die Laufstrecke in Richtung Ziel geht es dann wieder auf direktem Weg zum Tor, **nicht** auf dem gleichen Weg zurück.

Was muss ich auf der Radstrecke beachten?

Auf der Radstrecke gilt als oberste Regel: Fahre nur so schnell, wie du dich **sicher** auf dem Rad fühlst. Der 1. audius Duathlon & Schnuppertriathlon ist ein Wettkampf für Jedermann und Jederfrau, keine Weltmeisterschaft oder Olympischer Wettkampf. Das gilt besonders für den Streckenabschnitt hinab zur Seebrückenmühle. Auf dieser kurvigen Abfahrt gilt ganz besonders: Das **Überfahren der markierten Fahrbahnmitte ist verboten** und wird mit direkter **Disqualifikation** geahndet. Reduziere außerdem rechtzeitig deine Geschwindigkeit, damit du gut durch die 180°-Wende kommst. Streckenposten und Schilder weisen dich darauf hin, aber auch hier ist eine Vorkenntnis der Strecke von Vorteil.

Bei den Jedermann-/Jederfrau- und Schülerwettkämpfen gilt das sogenannte **Windschattenverbot**, das bedeutet, dass du nicht direkt hinter einem anderen Radfahrenden fahren darfst und damit davon profitierst, vom Gegenwind geschützt zu sein. Es gilt ein **Mindestabstand von 10 Metern**, Überholvorgänge sollten zügig absolviert und beim Wiedereinscheren genug Platz gelassen werden, damit der/die Überholte nicht in deinen Windschatten gerät.

Näherst du dich dem Ende der Radstrecke und fährst auf die Wechselzone zu, denke daran, unbedingt **vor der Linie** zum Abstieg vollständig vom Rad abgestiegen zu sein (also mit

beiden Beinen!). Nicht-Beachtung wird mit **Zeitstrafen** geahndet. Die Linie wird sichtbar gekennzeichnet sein, im Zweifel gilt: lieber zu früh als zu spät absteigen!

Gibt es Verpflegung auf der Strecke?

Auf den Laufstrecken gibt es eine Verpflegungsstelle in der Nähe der Startunterlagenausgabe und Bewirtung, an der Wasser angeboten wird. Essen gibt es aufgrund der vergleichsweise kurzen Distanzen nicht. Besonders für die doch etwas längere Kurzdistanz empfehlen wir deshalb, für die Radstrecke genug zu Trinken am Rad zu haben und auch ein paar Kleinigkeiten zu Essen wie z. B. Müsliriegel oder Kohlenhydrat-Gels dabei zu haben.

Wann und wie hole ich meine Sachen wieder aus der Wechselzone ab?

Nach dem Rennen kannst du erst mal durchatmen und dich über die erfolgreiche Bewältigung des 1. audius Duathlon & Schnuppertriathlon freuen! Anschließend kannst du dir eine erfrischende Dusche im Goldäcker Schwimmbad und etwas zu Essen bei der Bewirtung gönnen. Dein Rad und sonstige Kleidung etc. ist in der Wechselzone sicher, sollte im Anschluss aber dennoch zeitnah abgeholt werden (siehe Zeitplan). Zur Abholung **benötigst du deine Startnummer**, damit wir diese mit dem Aufkleber auf dem Fahrrad abgleichen können.

Schülerwettbewerbe

Brauche ich mein eigenes Fahrrad?

Ja, du musst dein eigenes Rad mitbringen. Das entspricht am besten deiner Größe und du bist am besten damit vertraut. **Achtung:** damit alle die gleichen Chancen haben, sind in der Schülerwertung **keine Rennräder** erlaubt!

Muss ich zusammen mit anderen aus meinem Team mitlaufen/mitfahren?

Nein, jeder darf selbst so schnell Laufen und Radfahren, wie er/sie möchte. Natürlich kannst du aber auch gerne mit deinen Freund:innen zusammenbleiben und so den Wettkampf gemeinsam genießen.

Für Eltern: Darf ich mein Kind begleiten?

In der Klasse der Kleinsten (Schüler D) ist die Strecke überschaubar genug, dass du dein Kind für den Zieleinlauf begleiten darfst, wenn beide das so möchten. Anschieben auf dem Fahrrad ist aber natürlich nicht erlaubt. In allen anderen Wettbewerben bitten wir alle Eltern, ihre Kinder nur von außerhalb der Strecke und Wechselzone anzufeuern!