

TEILNEHMERINFORMATION 15. ELTVILLER DUATHLON 22.09.2018

STRECKENBESCHREIBUNG

- **Start und Ziel hinter der Schule** und Lauf bis zum Fahrradparkplatz
- **2,5 km Radfahren** zur Rausch
- CLASSIC DUATHLON = **Laufunden** an der Rausch:
2 km (Bronze), **4 km** (Silber), **8 km** (Gold)
- IRON DUATHLON = **10 km Rundlauf** auf anspruchsvoller Waldstrecke
- **2,5 km Radfahren** zurück zur Schule
- Lauf bis zum Ziel (hinter der Schule)

START UND VERLAUF

- **ab 08:00 Uhr:** Umkleide in der Turnhalle geöffnet (beaufsichtigt von 8:00 – 12:30 Uhr)
- **ab 08:00 Uhr:** Registrierung und Ausgabe der T-Shirts (ab jetzt in der Startzone bleiben!)
- **um 08:30 Uhr:** Aufstellung / Aufwärmen am Start
- **ab 08:45 Uhr:** gestaffelter Start im 4-Minuten-Takt
- **um 11:00 Uhr:** Fahrradparkplatz an der Rausch schließt
- **bis 11:30 Uhr:** Zieleinlauf und Medallenausgabe
- **bis 13:00 Uhr:** Essens- und Getränkestände sind offen; Siegerehrung mit Klassenpokal
- **13:00 Uhr:** Ende der Veranstaltung

ARMBÄNDCHEN

- Für jede gelaufene DUATHLON Runde bzw. für die IRON-Runde gibt es ein Armbändchen.
- Im Ziel werden die Bändchen sofort ausgewertet und die Urkunden + Medaillen ausgegeben.
- Anschließend wird die Gesamtleistung der Klassen für den **KLASSENPOKAL** ermittelt.
- Die Klassen-Siegerehrung findet gegen 12:30 Uhr am Start/ Zieleinlauf statt.

REGELN

- Es muss rechts gefahren/gelaufen werden (Gegenverkehr!).
- Jeder muss sich dem Gelände und der Situation angepasst verhalten, d.h. auf Schlaglöcher, Laub, Nässe usw. ist zu achten!
- Abstand halten zu den Mitfahrern, nicht drängeln!
- Jeder darf die Strecke im eigenen Tempo zu bewältigen – die Zeit ist nicht entscheidend. (lediglich die Oberstufe fährt/läuft auf Zeit)
- Immer gilt: Sicherheit geht vor Schnelligkeit!
- **Kopfhörer** sind aus Sicherheitsgründen auf der gesamten Strecke **verboten**
- Auf den Fahrradparkplätzen darf das Rad nur geschoben werden.
- Das Rad muss mit Namen gekennzeichnet sein, Fahrradständer ist erforderlich!
- Die Fahrradaufsicht geht nur bis 12:30 Uhr (Also nach Zieleinlauf Rad abschließen!!)
- Es besteht **Helmpflicht** (ohne Helm keine Starterlaubnis!).
- Und natürlich gilt: keinen Müll hinterlassen.

GEPÄCKAUFBEWAHRUNG

- Die Umkleidekabinen der Turnhalle werden von 8:00 – 12:30 Uhr beaufsichtigt.
- Bitte keine Wertsachen mitbringen – es besteht keine Haftung!

ANREISE

- Es stehen am Veranstaltungstag **KEINE Autoparkplätze** zur Verfügung.
- Der Wiesweg wird während der Veranstaltung vom Ordnungsamt gesperrt.
- Alle kommen am besten mit dem Fahrrad, in jedem Fall aber **OHNE** Auto.
- D.h. auch die Rausch kann nur per Rad oder zu Fuß erreicht werden.

VERPFLEGUNG

- Wasserausgabe an den Laufstrecken Rausch und im Ziel (Für ALLE),
- Weitere Getränke- und kulinarisches Angebot nach dem Zieleinlauf (beim Spielefest)

TIPP

- Wer die Strecke zur Rausch nicht kennt, sollte sie einmal zur Probe fahren!
- Auch auf den Laufstrecken kann im Voraus trainiert werden - die Streckenführung ist auf der Homepage eingestellt.