

 Volksbank pur

TRIATHLON  MÜHLACKER

powered by



STADTWERKE MÜHLACKER  
*Energie · Menschen · Service*

**23.07.2023**

Deine „LAST INFOS“

Bitte gründlich durchlesen!



**Willkommen in Mühlacker!**

Herzlich Willkommen beim



**Schön, dass du mit dabei bist!**



## Aloha liebe Athletin, lieber Athlet!

Bald ist es soweit, wir hoffen du fühlst dich fit und freust dich schon auf den Wettkampf.

Hier noch ein paar wichtige Infos für dich:

Bei der Startunterlagenausgabe erhältst du dein Startunterlagen-Paket. Bitte bring alles, was in dem Paket ist, zum Start mit: **Startnummer, Badekappe + Etikettenbogen.**

Bitte komm mit dem fertig beklebten Fahrrad zum Rad-Check-In.

## Den Zeitmesschip erhältst du beim Rad Check-In.

Da **beim Radfahren die Nummer hinten und beim Laufen vorne** getragen werden muss, ist hierfür ein Startnummernband optimal. Wenn du keins zu Hause haben solltest, dann haben wir so etwas auch vor Ort am Infostand (5€ und nur solange der Vorrat reicht).

Gibt es am Infostand für 5€



Ein Startnummernband beim Triathlon ist ein elastisches Band, das um den Körper des Athleten gelegt wird und an dem man die Startnummer befestigt. Es ermöglicht den schnellen Wechsel zwischen den Disziplinen, da es nach dem Schwimmen einfach übergestreift werden kann. Beim Radfahren kann die Startnummer ganz einfach hinten getragen werden. Beim Laufen wird die Startnummer dann einfach nach vorne gedreht.

## Wichtige Daten zur Veranstaltung

### Veranstaltungstag

Sonntag, 23.07.2023

### Veranstaltungsorte

**Start:** Schwimmbad, Rappstraße 36, 75417 Mühlacker

**Wechselzone:** Stadion, Rappstraße 35, 75417 Mühlacker

**Ziel:** Stadion, Rappstraße 35, 75417 Mühlacker

### Anfahrt und Parken:

Parken ist auf dem Parkplatz des Denny's BioMarkts in der Goethestraße und im Parkhaus „Stadtmitte“ möglich. Weitere Parkmöglichkeiten findet man hier:

<http://www.muehlacker.de/stadt/bauen-wirtschaft-verkehr/verkehr/parken.php>

### Umkleiden und Duschkmöglichkeiten

Freibad Mühlacker

### Startunterlagenausgabe

Samstag, 22.07.2023 12:00 – 16:00 Uhr (Im Stadion)

Sonntag, 23.07.2023 08:00 – 11:00 Uhr (Im Stadion)



# Dein Eventtag

## Das Lesen der Wettkampfbesprechung ist Pflicht!

Bitte lies dir im Vorfeld die Wettkampfbesprechung im Internet und das Programmheft durch.

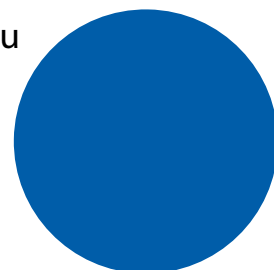
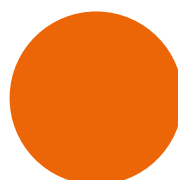
Hier findest du nochmal alle wichtigen Infos zur Strecke und zum Regelwerk, die du für dein Rennen brauchst.

### Check-In Rad

Mühlacker Tagblatt Sprint	Sonntag, 23.07.2023	08:00 – 09:45 Uhr
Olympisch	Sonntag, 23.07.2023	08:00 – 10:30 Uhr
Jedermann	Sonntag, 23.07.2023	10:00 – 12:00 Uhr

### Startnummernkreise

<b>2 – 20 (Topstarter)</b>	Mühlacker Tagblatt Sprint	Badekappe: Gold
<b>21 – 200</b>	Mühlacker Tagblatt Sprint	Badekappe: Blau
<b>201 – 220</b>	Mühlacker Tagblatt Sprint Staffel	Badekappe: Blau
<b>222 – 260 (Topstarter)</b>	Olympische Distanz	Badekappe: Gold
<b>261 – 500</b>	Olympische Distanz	Badekappe: Blau
<b>501 – 520</b>	Olympische Distanz Staffel	Badekappe: Blau
<b>521 - 540</b>	Swim&Bike	Badekappe: Blau
<b>541 - 640</b>	Jedermann	Badekappe: Blau
<b>641 - 660</b>	Team Triathlon	Badekappe: Blau



## Startzeiten

10:10 Uhr Mühlacker Tagblatt Sprint (Enz)

11:00 Uhr Olympische Distanz / Swim&Bike (Enz)

12:25 Uhr Jedermann Distanz (Freibad)

## Check-Out Rad

Sonntag, 23.07.2023

12:30 - 16:30 Uhr

## Siegerehrung

Alle Siegerehrungen finden **im Anschluss an das Rennen gegen 15:00 Uhr statt.**

Geehrt werden:

Die AK's (Sprint / Olympisch / Jedermann)

Die Top 3 (Sprint / Olympisch / Jedermann / Swim&Bike)

Außerdem werden auf allen Distanzen eine Stadtmeisterin und ein Stadtmeister von der Volksbank pur ausgezeichnet.

## Medalliengravur

Sonntag, 23.07.2023

Nach dem Rennen

Im Stadion neben dem Infozelt



# Infos rund ums Rennen

## Allgemeines

- Für die Ausrüstung gelten grundsätzlich die Bestimmungen der DTU Sportordnung.
- Kompressionskleidung ist erlaubt, wenn sie unter dem Neo getragen wird. Bei Neoverbot ist Kompressionskleidung unterhalb der Knie und Ellenbogen beim Schwimmen verboten.
- Verboten sind Handys + Knopf im Ohr + Musikgeräte jeglicher Art.
- Jeder Teilnehmer ist selbst dazu verpflichtet seine Startnummer am Wettkampftag auf dem Handrücken zu haben.
- Annahme fremder Hilfe führt zur Disqualifikation (man darf sich nichts von Zuschauern anreichen lassen oder abgeben, auch bei einer Radpanne muss man selbst flicken)

**Schreibe deine Startnummer den Handrücken!**

**Temperatur-  
messung:**

**1 Stunde  
vor dem  
Start!**

Neo erlaubt:

bis 21,9°C  
(Jedermann und Sprint)

bis 24,5°C  
(Olympisch und Swim&Bike)

## Schwimmen

- Das Tragen der Startnummer unter dem Neoprenanzug ist verboten.
- Umgezogen wird sich am Rad.
- Schwimmkleidung wird nach Nutzung in die Postbox gelegt. Bei Missachtung erfolgt eine Mikro-Zeitstrafe durch Addition auf das Endergebnis.
- Der Start erfolgt per Rolling Start. Jeder Teilnehmer muss über die Zeitmessmatte ins Wasser gelangen um sich so zu registrieren. Nur die Topstartergruppe startet in einem Massenstart



## Rad

- Windschattenverbot, das bedeutet man muss 12 Meter Abstand zum Vordermann einhalten (Bei Missachtung erfolgt eine Zeitstrafe durch Addition)
- Helmpflicht! Helm muss beim Verlassen der WZ geschlossen sein und bis zum Abstellen des Rades in der WZ geschlossen bleiben. Der Helm wird in der WZ nach dem Radfahren in die Postbox gelegt.
- Aufstiegslinie: Erst ab der markierten Linie hinter der WZ darf gefahren werden, vorher muss das Rad geschoben werden.
- Es gilt das Rechtsfahrgebot, nur so ist es anderen Teilnehmern möglich ordnungsgerecht zu überholen.
- Die Startnummer muss hinten getragen werden.
- **An der Herrenwaagbrücke besteht Überholverbot! Eine Missachtung kann zu Disqualifikation führen.**

## Überholverbot an der Herrenwaagbrücke!

## Laufen

- Die Startnummer muss vorne getragen werden (daher bietet sich das Startnummernband an).
- Eine Oberkörperbekleidung ist Pflicht.
- Bitte am Rad umziehen.
- Es müssen Schuhe getragen werden.





## Verpflegung

- Radflasche bereits zu Hause füllen!
- Auf der Laufrunde gibt es einen Verpflegungspunkt mit Wasser und Iso. Was die Helfer für euch jeweils bereit halten könnt ihr an dem Leibchen erkennen, das sie tragen.
- Ziel: Wasser, Iso, Sportweizen alkoholfrei von Hochdorfer, sowie Gebäck und Obst
- Eine zusätzliche Verpflegungsstelle auf der Laufstrecke wird es für alle geben, die einen eigenen wiederbefüllbaren Becher dabei haben.

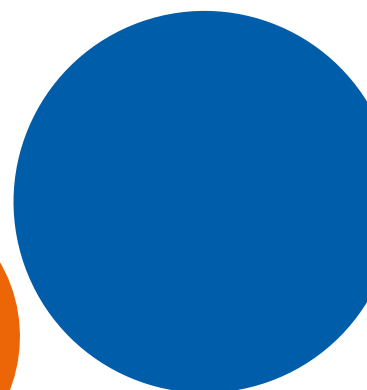


## Wieder- verwendbare Becher

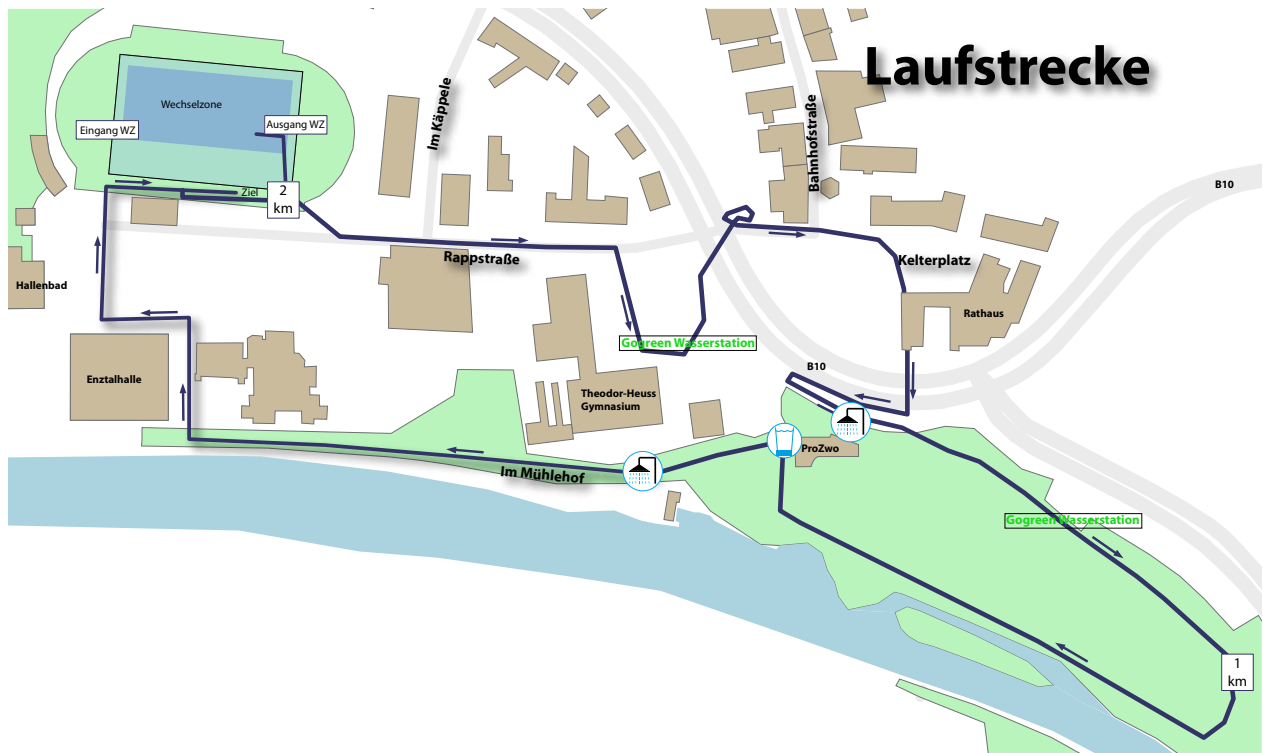
#GoGreen Becher gibt es am Infostand für 5€

## Cut-Off

- Mühlacker Tagplatt Sprint Distanz: Schwimmen = 35 Minuten /  
Radstrecke = 14:00 Uhr /  
Finish = 15:00 Uhr
- Olympische Distanz und Swim&Bike: Schwimmen = 1 Stunde /  
Radstrecke = 14:00 Uhr /  
Finish = 15:00 Uhr
- Jedermann Distanz: Schwimmen = 25 Minuten /  
Radstrecke = 14:00 Uhr /  
Finish = 15:00 Uhr



## Abkühlung auf der Strecke



Da es von den Temperaturen verspricht recht war zu werden, haben wir dieses Jahr zwei Stationen zum Abkühlen für euch vorbereitet. Die erfrischenden Duschen findet ihr hinter der Brücke auf der Rückseite des Jugendhauses ProZwo und kurz hinter der Verpflegungsstelle an der Enz.





**Viel Spaß beim Rennen!**

 **Volksbank pur**

**TRIATHLON MÜHLACKER**

powered by



**STADTWERKE MÜHLACKER**  
*Energie · Menschen · Service*

