

Wo muss ich als erstes hin?

Der Wettkampf beginnt in der Schwimmhalle. Dort erhältst du deine Startunterlagen und dein Athletenbändchen. Mit diesem hast du Zutritt zu den Sportstätten.



**Darf ich Zuschauer
mitbringen?**

JA!

In beiden Hallen gibt es Tribünen die auch mit Straßenschuhen betreten werden dürfen.
Alle Verwandten, Freunde und Bekannten herzlich eingeladen euch anzufeuern und Stimmung zu machen



Darf ich mein Kind in die Schwimmhalle begleiten

Für alle Kinder bis inklusive 14 Jahre darf eine Begleitperson direkt mit in die Schwimmhalle an den Beckenrand kommen. Ihr benötigt Badelatschen und Wechselhose.



**Kann ich mich
einschwimmen?**

JA! Die Bahnen 1 und 8 sind ab
8.30 Uhr dauerhaft für das Ein-
und Ausschwimmen reserviert.



Habe ich nach dem Schwimmen eine Pause?

JA! Du kannst dich in Ruhe umziehen und zu Fuß in die Leichtathletikhalle spazieren. Dort geht es im Jagdstart mit dem Radfahren weiter.



**Muss ich mein eigenes
Fahrrad mitbringen?**



Nein. Du fährst auf einem professionellem Indoor-Trainer von ICG. Am Besten mit deinen Turnschuhen, damit du beim Wechsel zum Lauf keine Zeit verlierst



Habt ihr Klickpedale?



Auf den Rädern sind Pedale mit Riemchen auf der einen und SPD-Klicksystem auf der anderen Seite installiert.

Wenn du mit SPD fährst, musst du zum Laufen die Schuhe wechseln.



Brauche ich einen Helm?

Nein. Da sich dein Rad nicht von der Stelle bewegt, benötigst du keinen Helm. Höchstens du willst Hawaii simulieren - dann bist du frei und darfst ihn aufsetzen.



**Kann ich die Fahrräder
vor meinem Start
ausprobieren?**

Ca. 5 Fahrräder stehen außerhalb
des Radgartens und können
getestet werden. Ein dauerhaftes
Einfahren wird nicht möglich sein,
da dies den anderen Athleten die
Möglichkeit des Ausprobierens
nimmt.

Deswegen empfehlen wir die
Erwärmung zu Fuß oder mit
eigenem Rad und Rolle .



**Habe ich nach dem
Radfahren eine Pause?**

Nein, lieber nicht. Die
Wettkampfzeit läuft weiter.
Deswegen steige so schnell wie
möglich vom Rad ab und renne
auf der Laufbahn deine Distanz.
Wer zuerst im Ziel ist, hat
gewonnen



Wie misst ihr die gefahrene Strecke?

Die Fahrräder haben eine Wattmessung und einen Radcomputer. Anhand deiner Tretleistung und deines Gewichts berechnet der Computer die Geschwindigkeit und gefahrene Strecke.



**Wie erfahrt ihr das
Gewicht der Athleten?**

Vor Ort haben wir eine Waage.
Dort wird jeder Athlet in
Wettkampfkleidung gewogen.

