

## Ausschreibung Laufwelt RSG- Ried-Triathlon im Freizeitparadies Plittersdorf

Termin: **22. Juli 2009**

Im Freizeitparadies Plittersdorf

**Startzeit 19:00; Wettkampfbesprechung 18:30**

Meldung: Über die Homepage unter <http://RSG-Ried-Rastatt.de>;

Nachmeldungen sind nur möglich falls das Teilnehmerlimit noch nicht erreicht ist.

Startgeld 10,- €; Überweisung an das Konto der RSG-Ried-Rastatt.

Nachmeldegebühr oder bei Zahlung am Wettkampftag 3,-€ Zuschlag.

*Helmpflicht* beim Radfahren! *Startnummernband*, um die Startnummer Beim Radfahren am Rücken zu tragen, anschließend beim Lauf auf den Bauch drehen zu können.

***Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, wird jedoch bei Regen auf Schwimmen und Laufen verkürzt.***

Wettkampfdistanz:

ca. 400 m Schwimmen (im See des Freizeitparadieses)

ca. 17 km Radfahren (2 Runden siehe Beschreibung)

ca. 4 km Laufen (3 Runden um den See im Freizeitparadies)

Schwimmen

1ne Diagonale durch den See von der Süd- zur Nordseite.

Es wird ca. 5min vor dem Schwimmstart von der Wechselzone zum Start gelaufen.

Radfahren

*Wichtige Anweisungen für die Raddisziplin:*

*Die StVO ist unbedingt einzuhalten! Helmpflicht! Windschattenverbot!*

Als Windschatten gilt eine Zone von 10x2 Meter hinter dem Vordermann. Bitte bleibt fair, so dass alle Teilnehmer gleiche Bedingungen haben.

Es sind 2 Runden des Parcours zu fahren.

Die Radstrecke führt vom Freizeitparadies nach Plittersdorf. In der Ortsmitte wird rechts Richtung Rastatt abgebogen. Vor dem Daimler Gelände rechts ab, an der nächsten Kreuzung rechts Richtung Ottersdorf, in Ottersdorf bis zur L76a fahren, dann rechts abbiegen. Damit ist man wieder auf der Straße Richtung Plittersdorf. Nach der 2. Runde wird links auf den Parkplatz des Freizeitparadieses eingebogen. Die Wechselzone Rad-Lauf ist wiederum direkt am See an gleicher Stelle.

Laufen

Es sind 3 asphaltierte Runden im Urzeigersinn um den See zu laufen. In die Zielgasse wird erst nach der 3. Runde eingebogen. Das Ziel ist im Bereich der Wechselzone. Steckenführung identisch 2007 und 2008.

Wechselzone

Die Räder werden ausschließlich auf der Rasenfläche deponiert. Auch die Laufschuhe sind vom Wettkämpfer in diesem Bereich abzulegen.

