



# VR-Banken Schleswig-Holstein Triathlon

## Athleten Guide 2022

Willkommen zum VR-Banken Schleswig-Holstein Triathlon!

Am **04. September 2022** findet der „Triathlon zwischen den Meeren“ zum ersten Mal statt und wir freuen uns, dass du bei der Veranstaltung dabei bist. Auf den folgenden Seiten findest du die wichtigsten Infos zum Wettkampfwochenende.

Der Athleten Guide ist dein wichtigster Begleiter für das Veranstaltungswochenende. Ja, Freund\*in, Vereinskolleg\*innen, Mann/Frau usw. sind natürlich auch alle wichtig – aber wissen die, wie der Beuteltransport funktioniert, wo die Verpflegungsstellen sind oder wie die Beschilderung aussieht?

Du solltest also entweder den Athleten Guide durchlesen und digital dabei haben oder zumindest dafür sorgen, dass deine Begleitpersonen den Inhalt auswendig können

Viel Spaß beim Lesen und noch eine gute finale Vorbereitung. Gemeinsam mit unseren Partnern freuen wir uns auf eine tolle Premiere mit dir beim VR-Banken Schleswig-Holstein Triathlon!



## Inhaltsverzeichnis

1.	Allgemeines.....	1
2.	Zeitplan .....	2
3.	Veranstaltungs-Orte.....	3
	3.1 Olympiazentrum Kiel-Schilksee .....	3
	3.2 Husum .....	3
4.	Anreise .....	4
	4.1 An- und Abreise .....	4
	4.2 Parkplätze .....	4
	4.3 Camping .....	5
5.	Athleten Services .....	5
	5.1 Wettkampfbesprechung .....	5
	5.2 Sanitäre Anlagen .....	5
	5.3 Medizinische und sanitätsdienstliche Versorgung .....	5
6.	Anmeldung & Startunterlagenausgabe.....	6
	6.1 Anmeldung .....	6
	6.2 Startunterlagenausgabe .....	6
	6.3 Starterpaket.....	7
7.	Abläufe und Logistik am Veranstaltungstag.....	7
	7.1 Check-In .....	7
	7.2 Beuteltransport .....	7
	7.3 Rücktransport von Husum nach Kiel.....	8
8.	Rahmenbedingungen .....	8
	8.1 Teilnahmebedingungen .....	8
	8.2 Zeitnahme .....	8
9.	Die Strecken .....	9
	9.1 Schwimmen.....	9
	9.2 Wechselzone 1 .....	10
	9.3 Radfahren.....	11
	9.4 Wechselzone 2 .....	13
	9.5 Laufen .....	14
	9.6 Zielbereich .....	15
10.	Weitere Infos .....	15
	10.1 Veranstaltungsabschluss .....	15
	10.2 Rahmenprogramm .....	15
	10.3 Goodies von unseren Partnern.....	16



# 1. Allgemeines

Stand: 25. August 2022; Änderungen vorbehalten, laufende Anpassung möglich

## Veranstaltungsdatum

**Sonntag, 04. September 2022**



## Veranstalter

Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union e.V.  
Zum Forellensee 1a  
D- 24802 Kleinvollstedt

USC Kiel e.V.  
Am Lanker See 27  
D-24211 Preetz

## Kontakt

E-Mail: [info@sh-triathlon.de](mailto:info@sh-triathlon.de)

Website: [www.schleswig-holstein-triathlon.de](http://www.schleswig-holstein-triathlon.de)

## Die Idee „Schleswig-Holstein Triathlon – zurück zum Ursprung!“

Nun ja, auch wenn schon seit den 80er Jahren Triathlon Veranstaltungen in Schleswig-Holstein stattfinden ist das Bundesland zwischen den Meeren nicht unbedingt als der Ursprung des Ausdauer Dreikampfs zu sehen. Die Rückkehr zum Ursprung bezieht sich eher auf die Idee an sich, denn die ist sicherlich ein wenig verrückt und genauso wie in den 80er Jahren ist die Frage nach dem „Warum?“ recht präsent bei jedem, dem man davon erzählt. Dabei ist die Antwort ganz einfach: weil es geht!

Doch um zu klären worum es genau geht, versuchen wir hier den Kern der Idee in wenigen Sätzen zusammenzufassen:

Ein Triathlon, also Schwimmen, Radfahren und Laufen quer durch das nördlichste Bundesland – „Enmaal quer röver“ wie man auf Platt sagen würde. Konkret geht es von der Ostsee (Kiel-Schilksee) zur Nordsee (Husum) und dabei werden 1,5km Schwimmen, 108km auf dem Rad und 16km Laufen absolviert. Da eine solche Streckenführung natürlich ihre Herausforderungen mitbringt, haben wir uns für die erste Auflage nicht nur bei den Streckenlängen für ein Sonderformat entschieden. Der VR-Banken Schleswig-Holstein Triathlon ist kein klassischer Wettkampf, sondern das Erlebnis soll im Vordergrund stehen – Zeiten, Platzierungen spielen keine Rolle. Es wird keine offizielle Zeitnahme geben und die Strecken sind nicht gesperrt, vergleichbar mit dem Konzept einer Radtourenfahrt (RTF) im Radsport.

## 2. Zeitplan

Samstag, 03. September 2022

16:00 Uhr	bis 18:00 Uhr	Kiel-Schilksee / Regattahaus	Startunterlagenausgabe
-----------	---------------	------------------------------	------------------------

Sonntag, 04. September 2022

06:30 Uhr	bis 08:00 Uhr	Kiel-Schilksee / Regattahaus	Startunterlagenausgabe
07:00 Uhr	bis 08:00 Uhr	Kiel-Schilksee	Check-In Wechselzone 1
07:00 Uhr	bis 08:15 Uhr	Kiel-Schilksee	Abgabe Wechselbeutel für Transport nach Husum
<b>08:30 Uhr</b>	<b>bis 09:00 Uhr</b>	<b>Kiel-Schilksee / Südstrand</b>	<b>Start</b>
09:30 Uhr	bis 11:15 Uhr	Groß Wittensee	Zeitfenster für Passage von Check-Point 1
10:45 Uhr	bis 12:45 Uhr	Bergenhusen	Zeitfenster für Passage von Check-Point 2
14:00 Uhr	bis 17:30 Uhr	Husum	Check-Out Wechselzone 2
15:00 Uhr	bis 16:45 Uhr	Husum / Parkplatz Dockkoog	Abgabe Fahrräder für Rücktransport
<b>16:00 Uhr</b>		<b>Husum</b>	<b>Zielschluss</b>
16:15 Uhr		Husum	Veranstaltungsabschluss
17:00 Uhr		Husum / Parkplatz Dockkoog	Abfahrt Rücktransport (Bus + Radtransport)*
17:30 Uhr		Husum	Ende Bewachung der Wechselzone 2

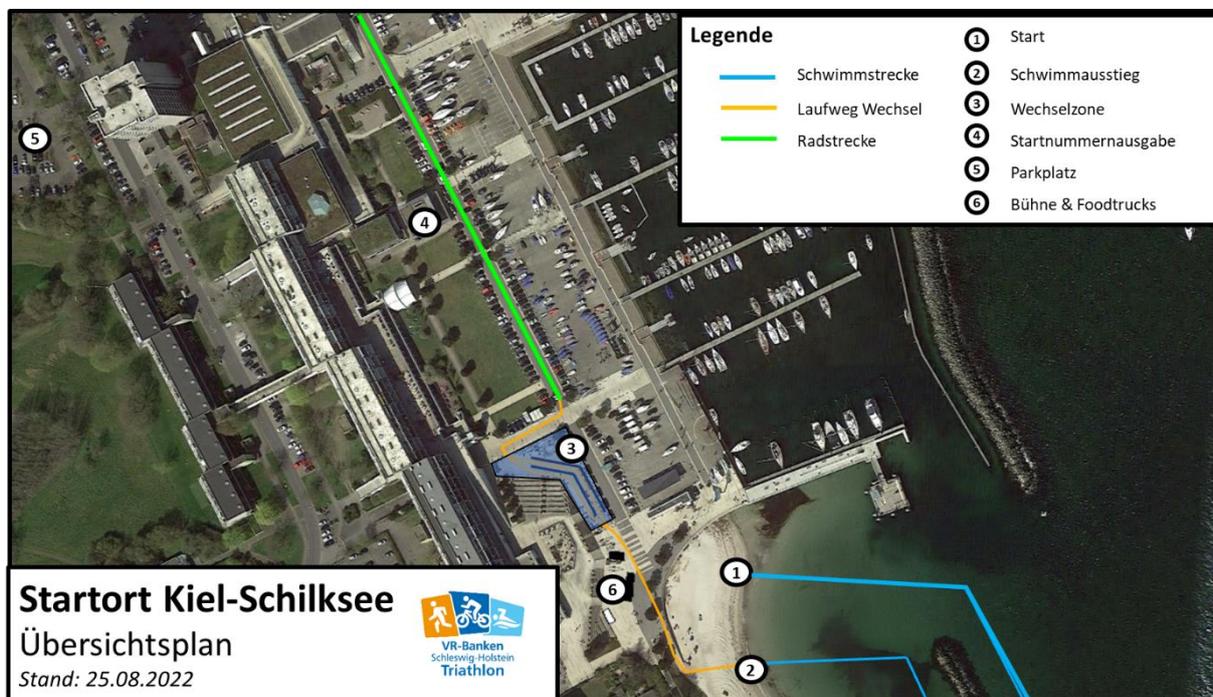
## 3. Veranstaltungs-Orte

### 3.1 Olympiazentrum Kiel-Schilksee

Das Olympiazentrum ist seit den Olympischen Spielen 1972 regelmäßig Austragungsort für Sportveranstaltungen. Jedes Jahr im Juni ist die Kieler Woche hier zu Gast und weitere Segelwettbewerbe, Beach-Volleyball Turniere und Ausdauersport Veranstaltungen wie Läufe oder Schwimmwettbewerbe haben im Olympiazentrum ihren Austragungsort gefunden. Das Jahr 2022 hat auf Grund des 50-Jährigen Jubiläums der Olympischen Segelwettbewerbe einen besonders vollen Terminkalender und wir freuen uns ein Teil davon zu sein.

Mehr Infos findest du hier: [kiel.de/de/kultur\\_freizeit/50\\_jahre\\_olympia](http://kiel.de/de/kultur_freizeit/50_jahre_olympia)

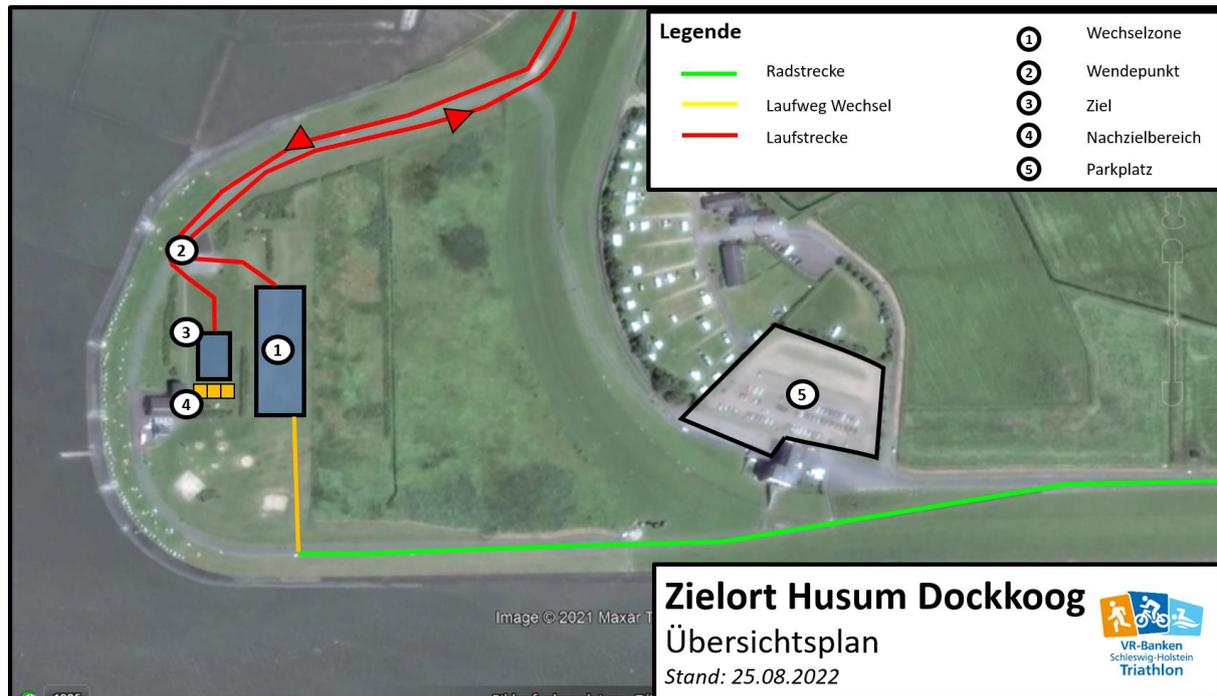
Am Olympiazentrum Kiel-Schilksee befinden sich die Schwimmstrecke, die Wechselzone 1 und die Startunterlagenausgabe (Regattahaus).



### 3.2 Husum

In Husum erlebt man Ebbe und Flut inmitten der Stadt. Dem Ruf als "Metropole" an der Nordseeküste Nordfrieslands, an der Nordseeküste Schleswig-Holsteins wird die Hafenstadt an 365 Tagen im Jahr gerecht. Kaum eine Stadt dieser Größenordnung bietet ein so reiches Kultur- und Veranstaltungsprogramm, gepaart mit attraktiven Shopping- und Freizeitangeboten. In direkter Nachbarschaft zum Weltnaturerbe Wattenmeer sind Ausflüge in den Nationalpark ein Muss: zum Baden, Wattwandern, Radfahren oder einfach nur zum Entspannen.

Unsere Radstrecke führt durch Husum zum Dockkoog und dort auf den Wiesen neben der Wunderbar befinden sich die Wechselzone 2 und das Ziel.



## 4. Anreise

### 4.1 An- und Abreise

Grundsätzlich ist jede/r Teilnehmer\*in selbst dafür verantwortlich, die Anreise nach Kiel-Schilksee und die Abreise aus Husum zu organisieren. Im Rahmen der Anmeldung gibt es die Möglichkeit einen Transport inkl. Fahrrad von Husum zurück nach Kiel-Schilksee zu buchen.

Bei diesem Transport werden die Athlet\*innen in einem Reisebus und die Fahrräder in einem LKW transportiert (mehr dazu in Kapitel 7.3 Rücktransport von Husum nach Kiel)

### 4.2 Parkplätze

Es stehen sowohl in Husum als auch Kiel ausreichend öffentliche Parkplätze zur Verfügung.

#### Parkplätze Startort Kiel-Schilksee

- Parkplatz Tempest
- Parkplatz gegenüber Hotel Olympia
- Parkplatz Salzwiesenweg

#### Parkplätze Zielort Husum

- Parkplatz Dockkoog
- Parkplatz Porrenkoogsweg
- Parkplatz Deichstraße

### 4.3 Camping

Es besteht die Möglichkeit in Kiel-Schilksee auf den Salzwiesen auf einem Behelfscampingplatz zu übernachten.

Kosten für die Übernachtung:

Zelt klein für eine Person:	8,00 € pro Nacht
Zelt mittel ab zwei Personen:	16,00 € pro Nacht
Zelt groß ab vier Personen:	25,00 € pro Nacht
Mannschaftszelt:	Preis auf Anfrage
Busse und Vans:	8,00 € pro Nacht
Wohnwagen/Wohnmobile:	10,00 € pro Nacht
Fahrzeuge:	4,00 € pro Meter
Strom:	3,50 € pro Nacht

Kontakt für Reservierungen und Rückfragen über [info@sh-triathlon.de](mailto:info@sh-triathlon.de). Eine Reservierung ist noch bis zum 31.08.2022 möglich.

## 5. Athleten Services

### 5.1 Wettkampfbesprechung

Eine ausführliche Wettkampfbesprechung erfolgt online im Videoformat und wird voraussichtlich am 01. September auf der Veranstaltungswebsite zur Verfügung gestellt. Es wird dringend empfohlen sich die Wettkampfbesprechung anzusehen.

### 5.2 Sanitäre Anlagen

Sanitäre Anlagen stehen an Start- und Zielort zur Verfügung.

### 5.3 Medizinische und sanitätsdienstliche Versorgung

An Start- und Zielort sowie entlang der Schwimmstrecke stehen für die Veranstaltung zuständige Kräfte des DRK und der DRK Wasserwacht zur Verfügung. Auf der Rad- und Laufstrecke steht kein gesonderter Rettungsdienst bereit und es ist im Notfall die normale Rettungskette in Gang zu setzen. Wir empfehlen zu diesem Zweck insbesondere auf der Radstrecke ein Handy mit sich zu führen.

## 6. Anmeldung & Startunterlagenausgabe

### 6.1 Anmeldung

- Die Anmeldung ist noch bis zum 31.08.2022 ausschließlich online über unser Anmeldeportal bei RaceResult. Anmeldungen per E-Mail werden nicht akzeptiert.
- Das Startgeld wird über das Lastschriftzugsverfahren nach der Anmeldung eingezogen.
- Sofern die Höchstzahl der Teilnehmer nicht schon vorher erreicht ist, sind Nachmeldungen am 3./4. September vor Ort möglich. Es werden +10 € Nachmeldegebühr zusätzlich zur aktuellen Preisstufe berechnet.

### Startgelder

Kategorien	Preisstufe I Startplätze 1- 100	Preisstufe II Startplätze 101 -250	Startplätze gesamt
Einzelwettbewerb	75,- €	85,- €**	250 Starter*innen
Team Wettbewerb (2-3 Athlet*innen)	70,- € pro Athlet*in **	80,- € pro Athlet*in **	
Team Wettbewerb (4-6 Athlet*innen)	60,- € pro Athlet*in **	70,- € pro Athlet*in **	

Kategorien	Preisstufe I Startplätze 1 – 20	Preisstufe II Startplätze 21 – 50	Startplätze gesamt
Staffel	120,- €	135,- €	50 Staffeln

\*\* Starter\*innen, die keinen Startpass besitzen müssen eine Tageslizenz für eine Gebühr von 16,- € lösen.

### Verwendung des Startgeldes

Folgende Leistungen sind im Startgeld enthalten:

- Zwei Beutel:
  - Wechselbeutel 1 für die Schwimmbekleidung (nur Leihgabe für den Wettkampf)
  - Wechselbeutel 2 für die Laufutensilien
- Transport der Beutel von Kiel-Schilksee nach Husum
- Ausschilderung und Organisation der Strecken, des Startbereiches in Kiel und Zielbereiches in Husum
- Wettkampfverpflegung (zwei Verpflegungsstellen an der Radstrecke, zwei Verpflegungsstellen Laufstrecke, Zielverpflegung)
- Finisher Medaille
- Bei Bedarf Transport von Husum zurück nach Kiel

### 6.2 Startunterlagenausgabe

Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt am Samstag (03.09.2022) von 16:00 bis 18:00 Uhr, und am Sonntag (04.09.2022) von 06:30 bis 08:00 Uhr im Regattahaus am Olympiazentrum Kiel-Schilksee. Zur Ausgabe sind ein Personalausweis, sowie der DTU-Startpass mitzubringen (falls vorhanden)

Eine Ausgabe erfolgt maximal bis spätestens eine halbe Stunde vor dem Start (08:00 Uhr). Reklamationen (z.B. Name falsch geschrieben) können ebenfalls nur bis zu den hier angegebenen Zeiten erfolgen. Danach ist keine Änderung mehr möglich. Im Vorfeld können Änderungen der persönlichen Daten per E-Mail an [info@sh-triathlon.de](mailto:info@sh-triathlon.de) geklärt werden.

## 6.3 Starterpaket

Folgende Artikel sind im Starterpaket enthalten

- Startnummer\*
- Aufkleber Sattelstütze
- Etikett Wechselbeutel-2
- Etikett Start-/Ziel-Beutel
- Wechselbeutel-2

Der Wechselbeutel-1 wird von uns direkt in der Wechselzone 1 platziert und nicht im Rahmen der Startunterlagenausgabe verteilt.

\*Wir können leider keine Startnummernbänder zur Verfügung stellen. Bitte bring dein eigenes mit.

# 7. Abläufe und Logistik am Veranstaltungstag

## 7.1 Check-In

Der Check-In erfolgt am Wettkampftag ab 07:00 Uhr und ist maximal bis 30 min vor dem Start (08:00 Uhr) möglich. Die Wechselzone 1 befindet sich vor dem großen Treppenstufen am Olympiazentrum Kiel-Schilksee (siehe *Übersichtsplan in Kapitel 3.1*)

Der ausgegebene Aufkleber sind am Fahrrad vor dem Check-In sichtbar zu befestigen. Am Check-in erfolgt eine Kontrolle des Fahrrades und des Helmes. Beides muss der Sportordnung der DTU entsprechen. Ist dies nicht der Fall erfolgt keine Zulassung zum Start.

## 7.2 Beuteltransport

Jede/r Teilnehmer\*in erhält im Rahmen der Startunterlagen Ausgabe einen Beutel für die Wechselzone 2. Ein zweiter Beutel für die Wechselzone 1, wird direkt in der Wechselzone am entsprechende Platz positioniert.

### **Wechselbeutel-1 – Schwimm-Equipment**

Der Wechselbeutel-1 wird von unseren Helfern am zugewiesenen Platz in Wechselzone 1 deponiert und ist mit der entsprechenden Startnummer markiert. Nach dem ersten Wechsel müssen sich alle Gegenstände vom Wechselplatz im Beutel befinden (inkl. Neo, Schwimmbrille etc.) und der Beutel wieder am entsprechenden Wechselplatz in der Wechselzone abgelegt werden. Dieser Beutel wird von unserem Logistikteam nach Husum transportiert und kann nach Beendigung des Wettkampfs in Husum nahe der Wechselzone 2 abgeholt werden.

### **Wechselbeutel-2 – Lauf-Equipment**

Der Wechselbeutel-2 enthält alle Utensilien für den zweiten Wechsel (Laufschuhe, etc.) und muss vor dem Start (bis spätestens 8.15 Uhr) abgegeben werden. Jeder Teilnehmer ist selbst dafür verantwortlich den Beutel mit dem entsprechenden Etikett aus dem Starterpaket zu markieren, damit die Startnummer erkenntlich ist. Der Beutel wird ebenfalls von unserem Logistikteam nach Husum gebracht und dort in der Wechselzone bereitgestellt (sortiert nach Startnummer).

### Start-/Ziel-Beutel – Wärmekleidung

Außerdem können alle Starter\*innen vor dem Start ihre Wärmekleidung, die sie nach dem Wettkampf benötigen in einer Tasche/Rucksack (mit entsprechendem Etikett bzw. Startnummer markiert) bei unserem Logistikteam abgeben. Die Gepäckstücke werden dann nach Husum gebracht und können nach Beendigung des Wettkampfs in Husum nahe der Wechselzone 2/Ziel abgeholt werden. Bitte beachte, dass wir keine Haftung für Wertsachen übernehmen können.

### 7.3 Rücktransport von Husum nach Kiel

Im Rahmen der Anmeldung ist es möglich einen Rücktransport von Husum nach Kiel-Schilksee zu buchen.

Das Angebot besteht aus Reisebussen (Personen + Gepäck) und LKWs (Radtransport), die aus Husum vom Parkplatz Dockkoog abfahren. Um einen unkomplizierten Ablauf möglich zu machen, bitten wir dich dein Fahrrad rechtzeitig abzugeben, wenn du den Transport nutzen möchtest.

15:00 Uhr	bis 16:45 Uhr	Parkplatz Dockkoog	Abgabe Fahrräder für Rücktransport
17:00 Uhr		Parkplatz Dockkoog	Abfahrt Rücktransport (Bus + Radtransport)

Die Busse benötigen ca. 1:30 Stunden und bringen dich zurück zum Olympiazentrum Kiel-Schilksee, Parkplatz Tempest.

## 8. Rahmenbedingungen

### 8.1 Teilnahmebedingungen

Für Details zu den Teilnahmebedingungen, Wettkampfordnung etc. bitten wir dich einen Blick in unsere Ausschreibung zu werfen. Diese findest du unter folgendem Link:

[schleswig-holstein-triathlon.de/infos/#ausschreibung](https://schleswig-holstein-triathlon.de/infos/#ausschreibung)

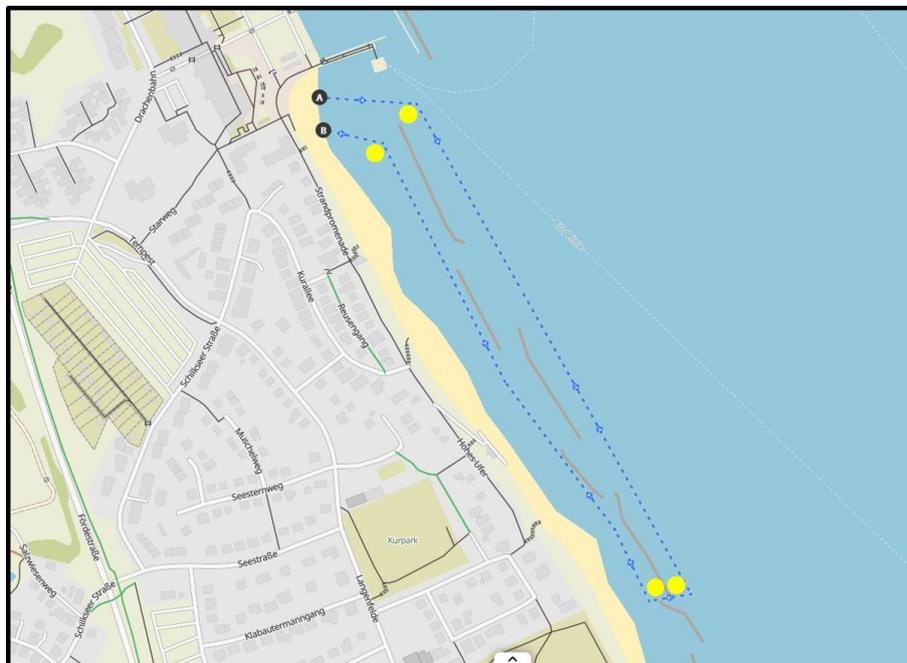
### 8.2 Zeitnahme

Wie bereits in der Ausschreibung und auf unserer Website kommuniziert, findet keine Zeitnahme statt.

## 9. Die Strecken

### 9.1 Schwimmen

Distanz: 1,5 km



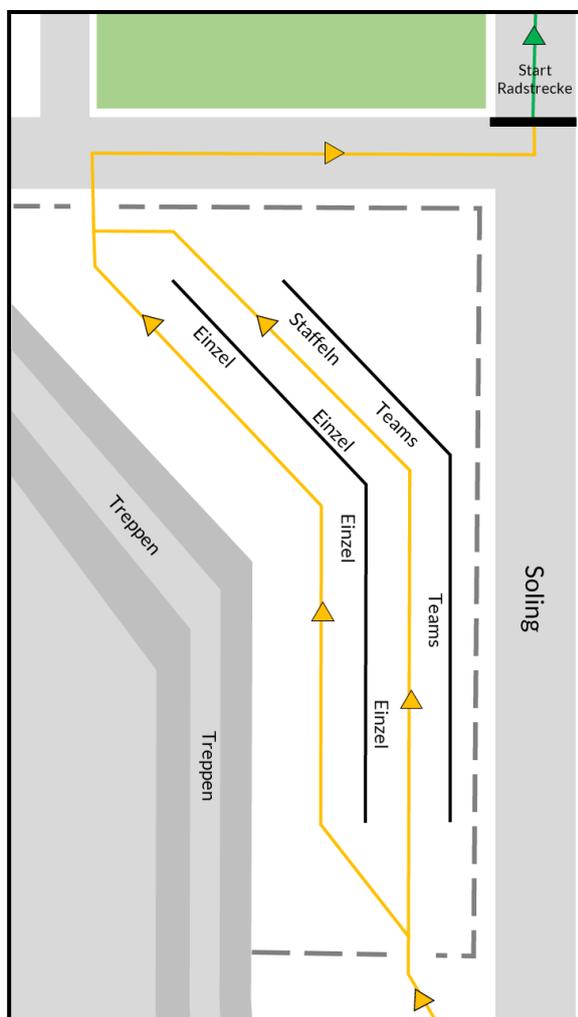
Limitzeit: 45 Minuten (ab individueller Startzeit)

#### Regeln:

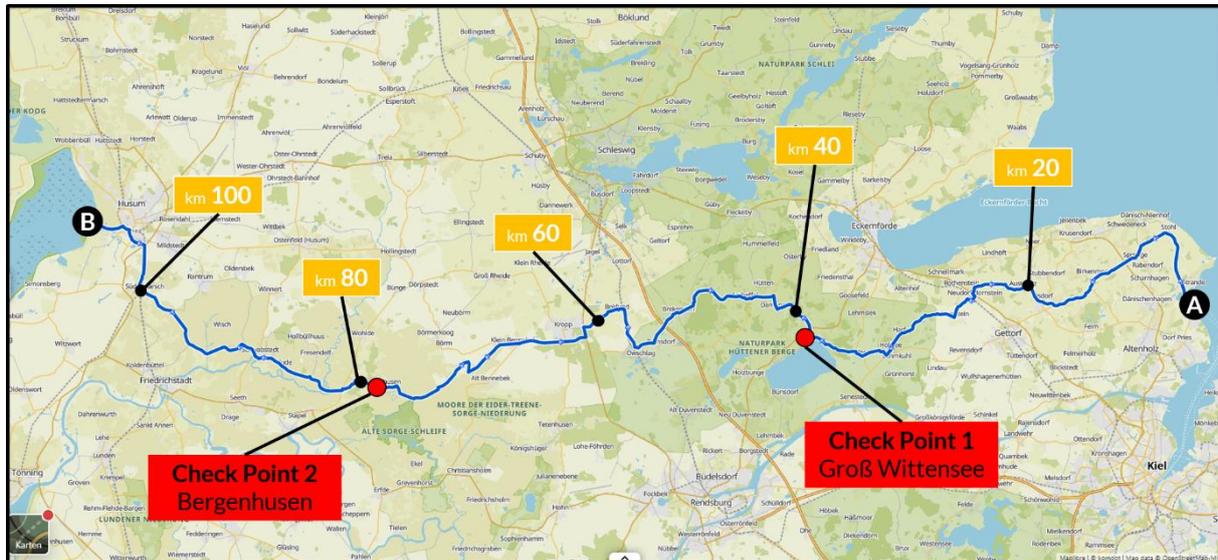
- Das Schwimmen findet in der Ostsee statt und wird als Freiwasser-Veranstaltung durchgeführt.
- Hierbei gelten die Temperaturtabellen der Sportordnung der DTU. Eine Entscheidung, ob im Neopren geschwommen werden darf, trifft der zuständige Einsatzleiter der Kampfrichter am Wettkampftag.
- Es werden vom Veranstalter keine Badekappen gestellt, allerdings ist zur besseren Sichtbarkeit im Wasser unbedingt eine eigene Badekappe in heller Farbe zu tragen.
- Startnummern am Körper des Athleten dürfen beim Schwimmen nicht getragen werden.
- Der Start erfolgt individuell oder mit mehreren Athlet\*innen gemeinsam, er muss lediglich im Zeitfenster von 8:30 – 9:00 Uhr erfolgen. Die genaue Startzeit in diesem Zeitfenster ist jedem/r Athlet\*in oder Team selbst überlassen. Es gilt aber zu beachten, dass die Limitzeiten der Disziplinen Radfahren und Laufen von einem Start um 8:45Uhr ausgehen.
- Der Veranstalter ist berechtigt, die Schwimmdisziplin im Einzelfall für den Athleten abzubrechen, soweit zu erkennen ist, dass die Strecke nicht bewältigt werden kann oder sich der/die Athlet\*in in Gefahr begibt.

## 9.2 Wechselzone 1

- Die Wechselzone ist in drei Bereiche eingeteilt (Einzel, Teams, Staffel) und die Wechselplätze sind nummeriert
- Am Wechselplatz dürfen nur die für das Radfahren notwendigen Sachen platziert werden
- Gegenstände aus Glas, insbesondere Flaschen, dürfen nicht auf den Wettkampfstrecken benutzt oder transportiert werden.
- Am Ende des ersten Wechsels müssen alle Gegenstände (z.B. Schwimmbrille, Badekappe, Neo etc.) in der blauen IKEA-Tasche verpackt werden. Die Taschen sind nummeriert und verbleiben am Wechselplatz. Dort werden Sie von unseren Helfern eingesammelt und nach Husum transportiert. Dort erfolgt die Ausgabe gemeinsam mit dem Check-Out des Fahrrads aus der Wechselzone 2.

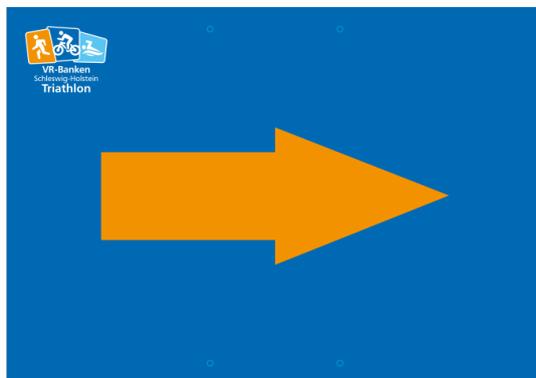


## 9.3 Radfahren Distanz: 108 km



Der genaue Verlauf der Radstrecke kann auf unserer Internetseite oder unserem komoot Profil eingesehen werden - direkter [LINK](#) zu den Streckenplänen.

Die komplette Strecke ist Richtungspfeilen und Kilometerbeschilderung markiert:



### Limitzeiten (ab Schwimmstart 08:45 Uhr):

- Check-Point 1 (Groß Wittensee – 38km): 2:30 Std. bzw. 11:15 Uhr
- Check-Point 2 (Bergenhusen – 79km): 4:00 Std. bzw. 12:45 Uhr
- Wechselzone 2 (Husum Dockkoog – 108km): 5:15 Std. bzw. 14:00 Uhr

Da es keine Zeitnahme gibt, steht es jedem frei die Strecken auch nach den Limitzeiten zu beenden, allerdings können wir nicht gewährleisten, dass nach Ablauf der Zeiten die Verpflegungsstellen, Streckenposten etc. noch besetzt sind.

## Verpflegungsstellen

- An beiden Check-Points in Groß Wittensee und Bergenhusen gibt es auch Verpflegungsstellen
- Hier werden Getränke von unserem Partner Wittenseer Quelle, sowie Riegel & Gels von unserem Partner AEROBEE angeboten

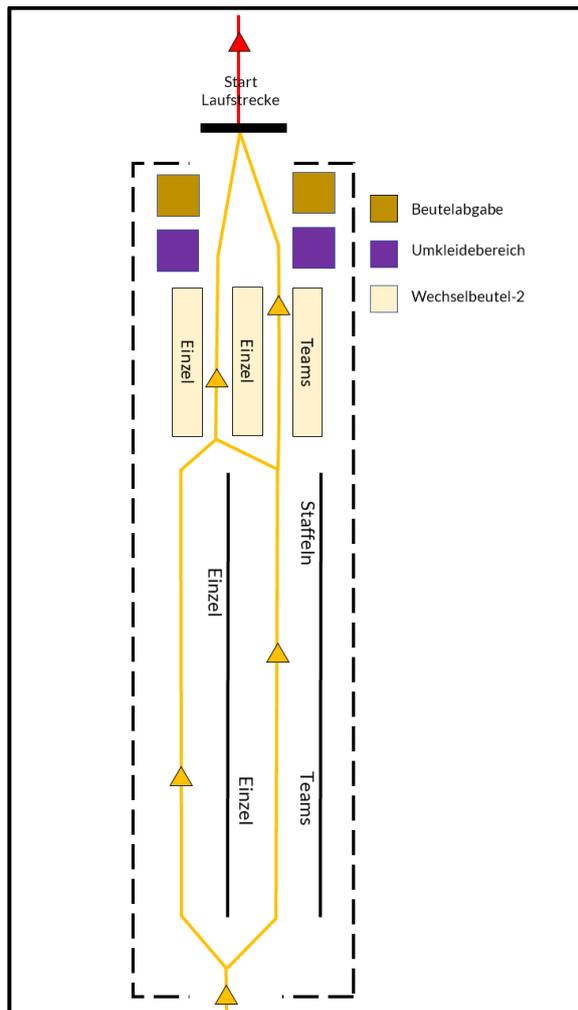


## Regeln

- Das Radfahren wird im Format einer RTF durchgeführt.
- Die Radstrecke ist an besonders kritischen Stellen durch Helfer gesichert, ansonsten ist der Ausschilderung zu folgen.
- Auf der Radstrecke gilt grundsätzlich und gemäß DTU Sportordnung Windschattenverbot, da die Strecke nicht voll gesperrt ist. Allerdings dürfen gemeldete Teams (also bis zu maximal 6 Athleten) als Gruppe fahren. Dabei ist darauf zu achten, dass entsprechende Vorschriften für die bei Windschattenfreigabe erlaubten Räder gelten (also für Teams keine Zeitfahrräder).
- Verwendete Räder müssen in technisch einwandfreiem Zustand sein. Auf eine funktionsfähige Vorder- und Hinterradbremse ist zu achten.
- Es besteht absolute Helmpflicht.
- Die Startnummer muss beim Radfahren hinten getragen werden.
- Die Rückennummer kennzeichnet den Teilnehmer der Veranstaltung. Das sichtbare Tragen der Rückennummer ist Pflicht.
- Auf Nachfragen der Polizei wird bei Verkehrsvergehen die Anschrift des Teilnehmers weitergegeben.
- Die Teilnahme an dieser Veranstaltung entbindet **NICHT** von der Einhaltung der Straßenverkehrsordnung (StVO). Die Strecke ist **NICHT** gesperrt. Besonders zu beachten sind die Radwegenutzungspflicht in den Bereich zwischen B77 und Klein Bennebek, sowie bei der Ortsdurchfahrt Husum.
- An geschlossenen Bahnübergängen (Neudorf-Bornstein bei km 23; Südermarsch bei km 100, Dockkoogstraße Husum bei km 106) und bei roten Ampeln (z.B. in Husum an der Ecke Wilhelmstraße/Gaswerkstraße) ist selbstverständlich zu halten.
- Hinweis: An der Zufahrt zur Dockkoogstraße in Husum bei ca. km 106 besteht die Möglichkeit einen Fußgängertunnel zur Umgehung der geschlossenen Schranke zu nutzen. Der Tunnel ist nur über eine Treppe erreichbar. Helfer geben ggf. Hinweise.
- Anweisungen der Polizei, des Veranstalters und der eingesetzten Ordnungskräfte ist Folge zu leisten.
- Das Tragen von Kopfhörern während des Radfahrens ist verboten. Eine Missachtung dieses Verbotes kann eine Disqualifikation nach sich ziehen.
- Auf Grund der Besonderheiten der Streckenführung, empfehlen wir allen Teilnehmer\*innen eine Grundausrüstung z.B. für den Fall eines Defekts mit sich zu führen.
- Ein Besenwagen der Rennleitung wird hinter den letzten Teilnehmer\*innen hinterherfahren. Sofern Teilnehmer\*innen die genannten Limitzeiten nicht einhalten können werden diese vom Besenwagen überholt, aber es steht ihnen frei die Veranstaltung in eigener Verantwortung abzuschließen.

## 9.4 Wechselzone 2

- In der Wechselzone 2 wird zunächst das Fahrrad in die Radständer gehängt, danach muss sich jede/r Teilnehmer\*in den Wechselbeutel-2 mit dem Lauf-Equipment nehmen, welche nach Startnummern sortiert bereit gelegt werden.
- Zum Ende des Wechsels müssen sich alle Gegenstände die nicht zum Laufen benötigt werden (z.B. Fahrradhelm) im Wechselbeutel-2 befinden und die Beutel werden dann wieder in einem markierten Bereich nahe dem Ausgang der Wechselzone abgelegt



- Nach Wettkampfe können die Räder und Beutel nur gegen Vorlage der Startnummer in Empfang genommen werden. Das Auschecken kann ab 14:00 Uhr erfolgen.
- Die Bewachung der Wechselzone endet um 17:30 Uhr.

## 9.5 Laufen

Distanz: 16 km (2 Runden á 8 km)



Der genaue Verlauf der Laufstrecke kann auf unserer Internetseite oder unserem komoot-Profil eingesehen werden - direkter [LINK](#) zu den Streckenplänen.

Limitzeit (Zielschluss): nach 7:15 Std. bzw. 16:00 Uhr

### Verpflegungsstellen

- An der Schleife in Schobüll und am Wendepunkt am Dockkoog, wird es je eine Verpflegungsstelle geben
- Hier werden Getränke von unserem Partner Wittenseer und Gels von unserem Partner AEROBEE angeboten



### Regeln

- Wegen der relativ engen Verhältnisse, insbesondere auch im Gegenverkehr, bitten wir von Begleitungen bzw. Betreuung auf der Laufstrecke abzusehen.
- Die Startnummer muss beim Laufen vorne getragen werden.
- Das Tragen von Oberkörperbekleidung ist Pflicht.
- Das Tragen von Kopfhörern während des Laufens ist verboten. Eine Missachtung dieses Verbotes kann eine Disqualifikation nach sich ziehen

## 9.6 Zielbereich

- Der Zielbereich befindet sich neben der Badestelle Dockkoogspitze auf der Wiese vor dem Café „Wunderbar“. Hier stehen nach dem Wettkampf Getränke der „Wittenseer Quelle“ und Obst der „Söth's Bioland“ sowie sanitätsdienstliche Versorgung bereit.
- Aus organisatorischen Gründen ist Zielschluss für die offizielle Veranstaltung spätestens um 16.00 Uhr



## 10. Weitere Infos

### 10.1 Veranstaltungsabschluss

Nach der Veranstaltung freuen wir uns wenn ihr noch mit uns in der Wunderbar am Husumer Dockkoog zu verweilt, um die Veranstaltung und für den ein oder anderen vielleicht auch die Triathlon Saison zu einem netten Abschluss zu bringen.

### 10.2 Rahmenprogramm

Der Schleswig-Holstein Triathlon ist aber nicht nur durch das Format mehr als nur ein weiterer Triathlon. Wir möchten den Sport in seiner Gesamtheit und zusätzlich das Thema Nachhaltigkeit in den Vordergrund rücken. Deswegen freuen wir uns sehr zum einen Teil des „Tag des Sports 2022“ vom Landessportverband Schleswig-Holstein und der Feierlichkeiten zum 50-Jährigen Jubiläum der Olympischen Segelwettbewerbe in Kiel-Schilksee zu sein. Und zum anderen mit One Earth – One Ocean einen starken Umweltpartner an unserer Seite zu haben.

Unter folgenden Links findest du mehr Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen und Organisationen:

- Tag des Sports: [lsv-sh.de/der-landessportverband/veranstaltungen/tag-des-sports/](https://lsv-sh.de/der-landessportverband/veranstaltungen/tag-des-sports/)
- 50-Jähriges Jubiläum: [kiel.de/de/kultur\\_freizeit/50\\_jahre\\_olympia](https://kiel.de/de/kultur_freizeit/50_jahre_olympia)
  - ➔ Unter anderem mit Stadtteilstadt und Coastal Rowing Regatta am Samstag den 03. September
- One Earth – One Ocean: [oneearth-oneocean.com/](https://oneearth-oneocean.com/)
  - ➔ Insgesamt konnten wir gemeinsam mit euch bereits über 1.000 € Spenden für One Earth – One Ocean sammeln – vielen Dank für euren Beitrag!

## 10.3 Goodies von unseren Partnern

### AEROBEE



Die AEROBEE Energy Gels, sowie AEROBEE Energie Riegel bestehen zu 100% aus natürlichen Zutaten, schmecken richtig gut, sind sehr gut verträglich und liefern genau den richtigen Energie-Mix, um Ausdauersportler und Athleten in Training und Wettkampf optimal zu unterstützen. AEROBEE Energy Gel gibt es in vielen leckeren Sorten. Darunter Honey & Salt, Limette, Ingwer, Marajuca oder Kakao & Guarana - nachhaltig und mit geringem CO<sub>2</sub>-Footprint. AEROBEE unterstützt Insektenschutzprogramme des BUND und trägt somit dazu bei, die Ursachen des Bienensterbens zu bekämpfen. Jedes verkaufte Gel hilft uns, mehr zu unterstützen. Der verwendete Honig kommt ausschließlich aus Europa – somit werden die kleinen Energiebomben mit einem möglichst geringen CO<sub>2</sub>-Footprint hergestellt.

AEROBEE Energy Gel – 100% natürliche Energie aus Honig. Von Sportlern. Für Sportler.

Mit dem Gutschein-Code **AEROBEE@shtri** erhältst du 15 % auf deine erste Bestellung im AEROBEE Shop unter [www.aerobee.de](http://www.aerobee.de) (gültig bis zum 30. September 2022).

### komoot



Wenn du schon mal genauer auf unserer Website gestöbert hast, wirst du gesehen haben, dass wir unsere Strecke über komoot dargestellt haben. Tatsächlich haben wir komoot auch viel für die Planung der Strecken genutzt. Jetzt freuen wir uns dir gemeinsam mit komoot das Regionen-Paket Schleswig-Holsteinische Ostsee im Wert von 8,99 € schenken zu können!

Lad dir jetzt die komoot-App herunter, erstelle einen Account und lös deinen **Gutschein-Code** unter [www.komoot.de/g](http://www.komoot.de/g) ein. Somit folgst du auch automatisch unserem komoot Profil und hast gleich unsere Strecken auf deinem Smartphone, die du mit deinem neuen Regionen Paket Schleswig-Holsteinische Ostsee auch offline nutzen und zum Beispiel auf deinen Radcomputer laden kannst. Deinen persönlichen Code solltest in den letzten Wochen bereits in unseren Newslettern erhalten haben. Bitte schreib uns eine E-Mail an [info@sh-triathlon.de](mailto:info@sh-triathlon.de), falls du noch keinen Code erhalten hast.

Vielen Dank an alle unsere Partner  
für die Unterstützung der Veranstaltung!

Gold-Partner & Titelsponsor



**Volksbanken  
Raiffeisenbanken**

Bronze Partner

**GP JOULE**  
TRUST YOUR ENERGY.



Tourismuspartner



Umweltpartner



Weitere Partner

