



VR-Banken Schleswig-Holstein Triathlon

Athleten Guide 2024

Willkommen zum VR-Banken Schleswig-Holstein Triathlon!

Am **15. September 2024** findet der „Triathlon zwischen den Meeren“ zum dritten Mal statt und wir freuen uns sehr, dass du bei der Veranstaltung dabei bist!

Dieser 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 Schirmherren (Ulf Kämpfer, Oberbürgermeister Stadt Kiel & Martin Kindl, Bürgermeister Stadt Husum), unseren Partnern und unserem ganzen Team freuen wir uns auf eine tolle Veranstaltung beim 3. VR-Banken Schleswig-Holstein Triathlon 2024!



Inhaltsverzeichnis

1.	Allgemeines.....	1
2.	Zeitplan	2
3.	Veranstaltungs-Orte.....	3
	3.1 Olympiazentrum Kiel-Schilksee	3
	3.2 Husum	Fehler! Textmarke nicht definiert.
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: 13. September 2024; Änderungen vorbehalten, laufende Anpassung möglich

Veranstungsdatum

Sonntag, 15. September 2024



Veranstalter

Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union e.V.
Haus des Sports
Winterbeker Weg 49
24114 Kiel

Kontakt

E-Mail: info@sh-triathlon.de

Website: 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, 113 km auf dem Rad und 16km Laufen absolviert. Da eine solche Streckenführung natürlich ihre Herausforderungen mitbringt, haben wir uns 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, 14. September 2024

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

Sonntag, 15. September 2024

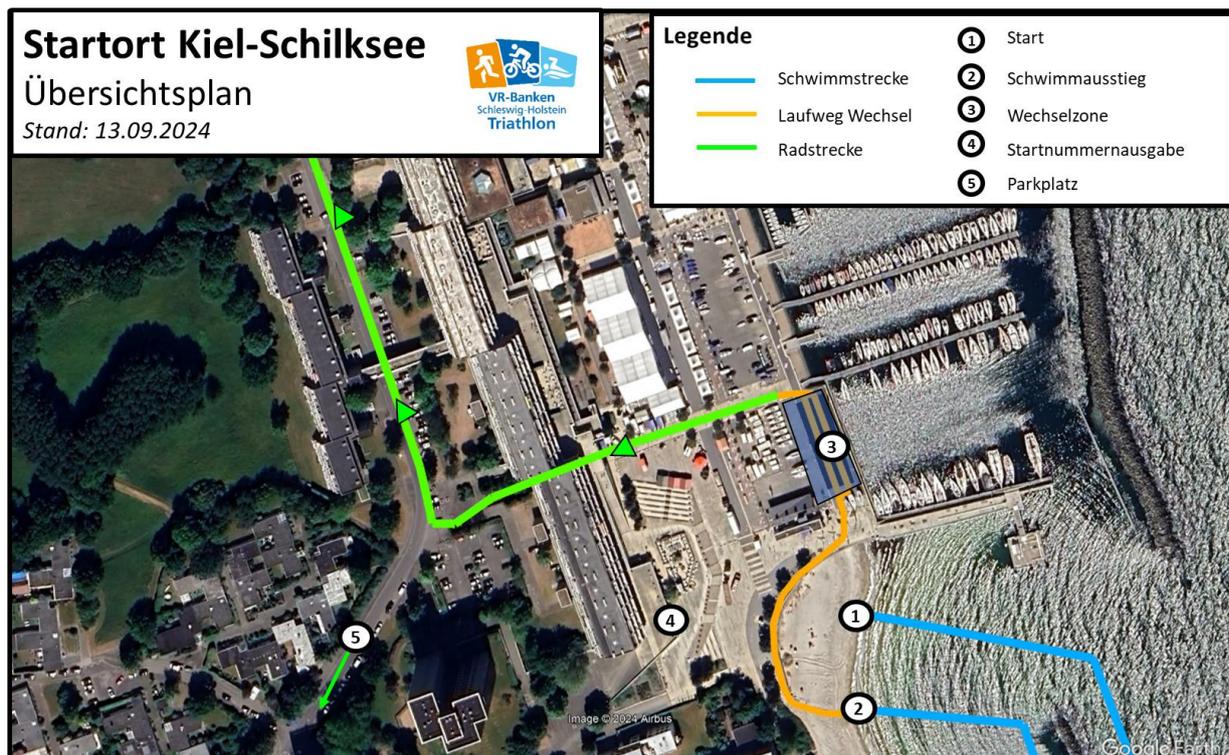
06:30 Uhr	bis 08:00 Uhr	Kiel-Schilksee / Infocenter	Startunterlagenausgabe
07:00 Uhr	bis 08:00 Uhr	Kiel-Schilksee	Check-In Wechselzone 1
07:00 Uhr	bis 08:15 Uhr	Kiel-Schilksee	Abgabe Wechselbeutel für Transport nach Husum
08:00 Uhr		Kiel-Schilksee	Begrüßung und finale Teilnehmerinfos
08:30 Uhr	bis 09:00 Uhr	Kiel-Schilksee / Südstrand	Start
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
ca. 15:30 Uhr		Husum / Parkplatz Dockkoog	Abfahrt Rücktransport 1 (Bus + Radtransport)*
16:00 Uhr		Husum	Zielschluss
17:00 Uhr		Husum / Parkplatz Dockkoog	Abfahrt Rücktransport 2 (Bus + Radtransport)*
17:30 Uhr		Husum	Ende Bewachung der Wechselzone 2

3. Veranstaltungen-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.

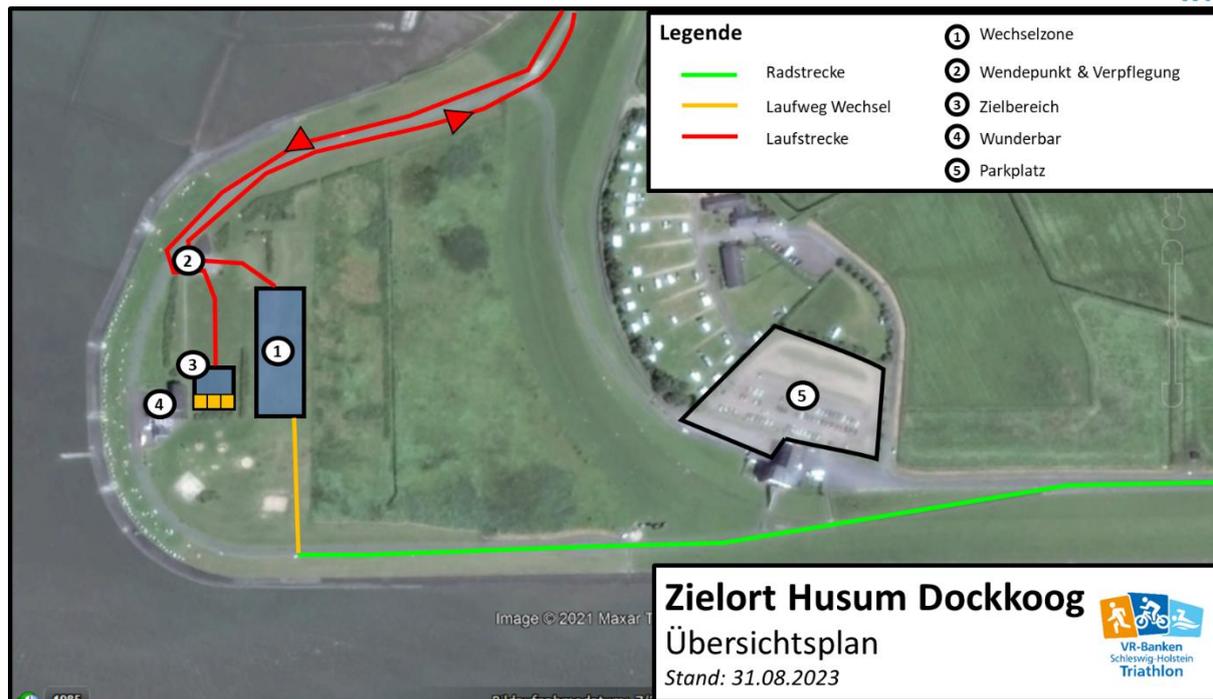
Am Olympiazentrum Kiel-Schilksee befinden sich die Schwimmstrecke, die Wechselzone 1 und die Startunterlagenausgabe (Regattahaus).



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 einen Stellplatz zu mieten. Die Nutzung ist auch schon ab Freitag und bis Montag möglich.

Kosten für den Stellplatz: 15,00 € pro Nacht inkl. Strom und Wasser, Duschen 1,50 € für 5 min
Sanitäre Anlagen befinden sich im Gebäude der DGZRS (ca. 100 m Fußweg)

Der Platz befindet sich in der Straße Soling (ausgeschildert). Spätestens 1 h nach Ankunft muss die Anmeldung beim Hafenmeister erfolgen. Das Büro befindet sich im Hafengelände des Olympiazentrums (unter dem Olympischen Feuer) und ist täglich von 07:00-12:30 Uhr und 13:00 – 18:00 Uhr geöffnet. Bei Anreise nach 18:00 Uhr erfolgt die Anmeldung am nächsten Morgen ab 07:00 Uhr. Möglich ist auch, dass ein sog. Hafenkassierer vorbei kommt, bei dem man die Formalitäten erledigen kann.

5. Athleten Services

5.1 Wettkampfbesprechung

Eine ausführliche Wettkampfbesprechung erfolgt online und wird voraussichtlich am 13. 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 11.09.2024 ausschließlich online über unser Anmeldeportal bei RaceResult. Anmeldungen per E-Mail werden nicht akzeptiert.
- Das Startgeld wird über das Lastschriftinzugsverfahren nach der Anmeldung eingezogen.
- Sofern die Höchstzahl der Teilnehmer nicht schon vorher erreicht ist, sind Nachmeldungen am 14./15. 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
- GPS-Tracker

6.2 Startunterlagenausgabe

Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt am Samstag (14.09.2024) von 16:00 bis 18:00 Uhr, und am Sonntag (15.09.2024) von 06:30 bis 08:00 Uhr im **alten Infocenter am Olympiazentrum Kiel-Schilksee**. Zur Ausgabe sind ein Personalausweis, sowie der DTU-Startpass vorzuweisen (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 geklärt werden.

6.3 Starterpaket

Folgende Artikel sind im Starterpaket enthalten

- Startnummer*
- GPS-Tracker
- 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 in diesem Jahr auf Grund der Aufbauten zum Mobilitätsfest weiter Richtung Hafen am Olympiazentrum Kiel-Schilksee (siehe Übersichtsplan in Kapitel 3.1)**

Die ausgegebenen 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 bereit gestellt.

Wechselbeutel - 1 – Schwimm-Equipment

Der Wechselbeutel-1 wird von unseren Helfern beim Check-In am Eingang der Wechselzone 1 ausgegeben 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 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. Jede/r Teilnehmer*in 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) bis 8.15 Uhr 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
ca. 15:30 Uhr		Parkplatz Dockkoog	Abfahrt Rücktransport 1 (Bus + Radtransport)
ca. 17:00 Uhr		Parkplatz Dockkoog	Abfahrt Rücktransport 2 (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

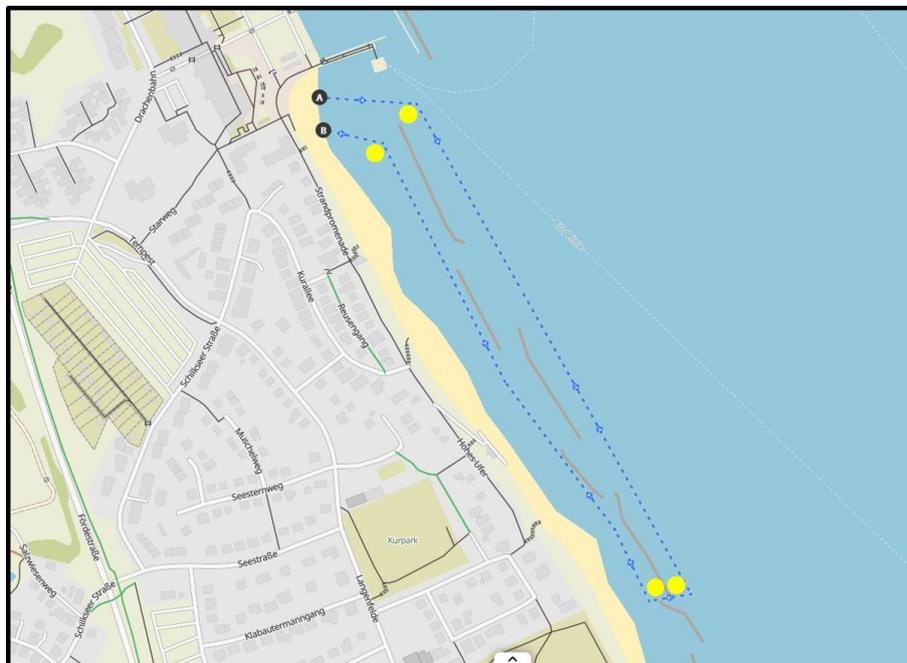
8.2 Zeitnahme

Wie bereits in der Ausschreibung und auf unserer Website kommuniziert, findet keine Zeitnahme statt. Die ausgeteilten GPS-Tracker sind beim Radfahren mitzuführen und dienen uns als Kontrolle, ob alle Teilnehmer*innen sicher in Husum angekommen sind.

9. Die Strecken

9.1 Schwimmen

Distanz: 1,5 km



Limitzeit: 45 Minuten (ab individueller Startzeit)

Regeln:

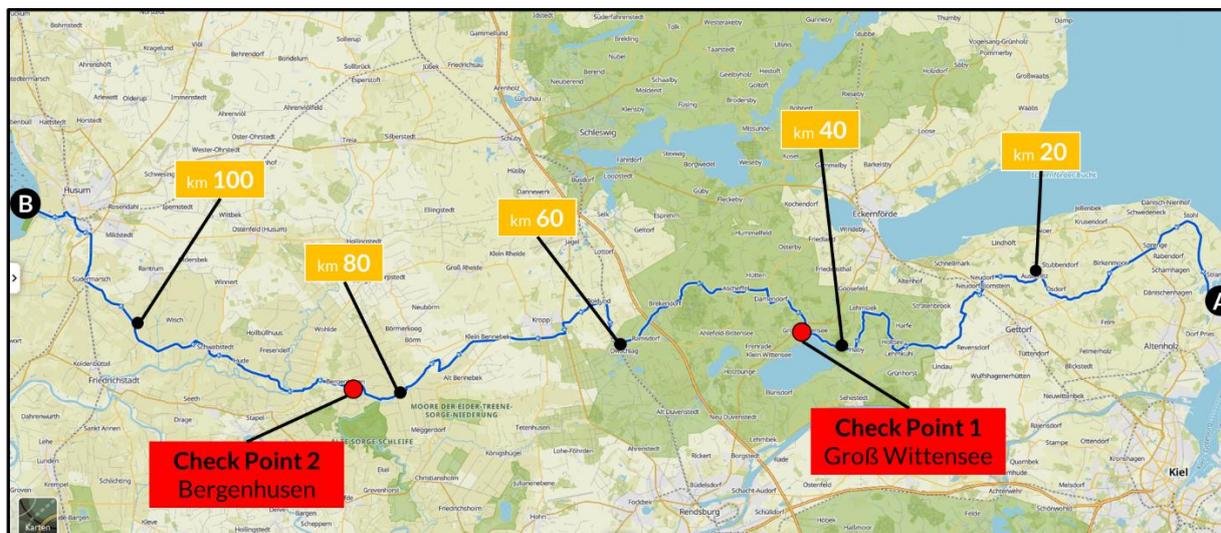
- Das Schwimmen findet in der Ostsee statt und wird als Freiwasser-Veranstaltung durchgeführt.
- Hierbei gelten die Temperaturtabellen der Sportordnung der DTU. Eine Entscheidung, ob im Neopren geschwommen werden darf, trifft der zuständige Einsatzleiter der Kampfrichter am Wettkampftag.
- Es werden 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 abzurechnen, 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: 113 km

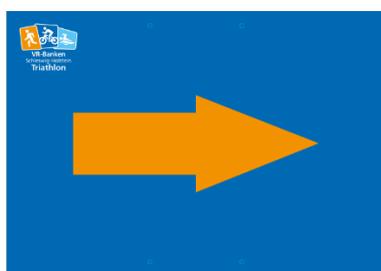


Der genaue Verlauf der Radstrecke kann auf unserer Internetseite oder unserem komoot Profil eingesehen werden - direkter [LINK](#) zu den Streckenplänen. Die komplette Strecke wird am Vortag mit Richtungspfeilen und Kilometerbeschilderung markiert, aber **alle Teilnehmer*innen sind selber dafür verantwortlich, dass sie die korrekte Strecke fahren und den Weg nach Husum finden.** Lade dir dazu am besten die Strecke auf deinen Fahrradcomputer.

ACHTUNG: wir haben zwei wesentliche Streckenänderungen gegenüber den letzten Jahren:

1. Wegen der Aufbauten für das Mobilitätsfest in Kiel Schilksee verlassen wir das Gelände des Olympiazentrums dieses Jahr durch eine große Halle auf die Straße Drachenbahn – siehe Lageplan unter 3.1
2. Auf Grund von Radwegsanierungen in der Nähe von Holtsee, müssen wir unsere Streckenführung zwischen Bornstein und Haby anpassen. Dadurch verlängert sich die Strecke auf insgesamt 113 Kilometer.

Beschilderung



Richtungspfeile



Kilometersbeschilderung

GPS-Tracker

Alle Teilnehmer*innen erhalten von uns einen GPS-Tracker, welcher beim Radfahren mitzuführen ist. Der Tracker gibt uns die Möglichkeit einen Überblick über das Teilnehmerfeld zu haben und sicherzustellen, dass alle sicher in Husum ankommen.

Check-Points & Limitzeiten

Trotz GPS-Tracker müssen alle Teilnehmer*innen unsere beiden Check-Points in Groß Wittensee und Bergenhusen passieren und dort von unseren Helfer*innen registrieren lassen. Dabei gelten folgende Limitzeiten:

- Check-Point 1 (Groß Wittensee – 42,5km): 2:45 Std. bzw. 11:15 Uhr
- Check-Point 2 (Bergenhusen – 83,5 km): 4:15 Std. bzw. 12:45 Uhr
- Wechselzone 2 (Husum Dockkoog – 113km): 5:30 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



Natürliche Energie aus Honig



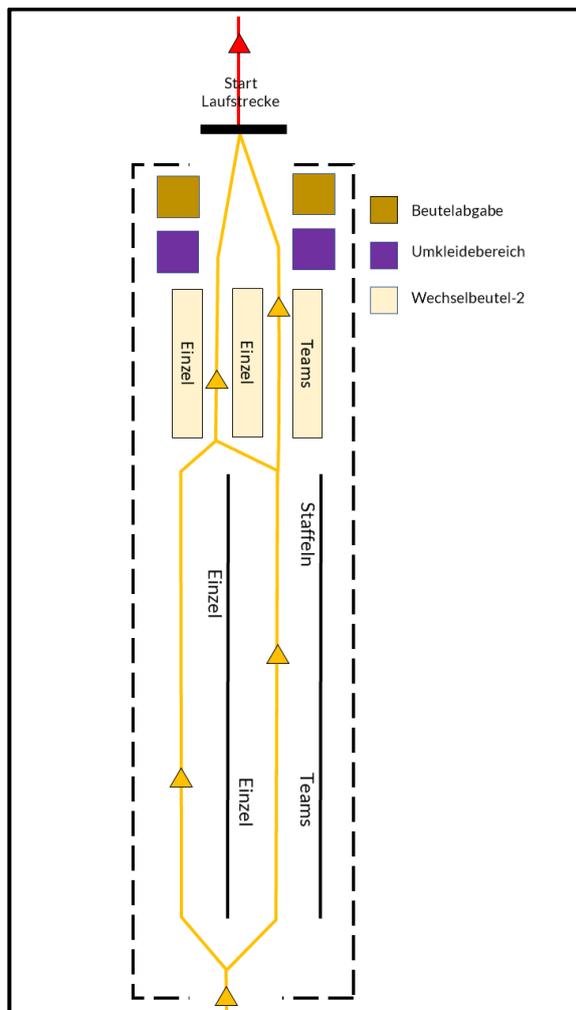
Regeln

- Das Radfahren wird im Format einer RTF durchgeführt, die Straße sind also **NICHT** für den Autoverkehr gesperrt
- Die Radstrecke ist an besonders kritischen Stellen durch Helfer besetzt, aber Teilnehmer*innen sind selbst dafür verantwortlich die Strecken zu finden und können dabei der Ausschilderung folgen
- Auf der Radstrecke gilt grundsätzlich und gemäß DTU Sportordnung Windschattenverbot. 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). 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 105, Dockkoogstraße Husum bei km 110) 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 110 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

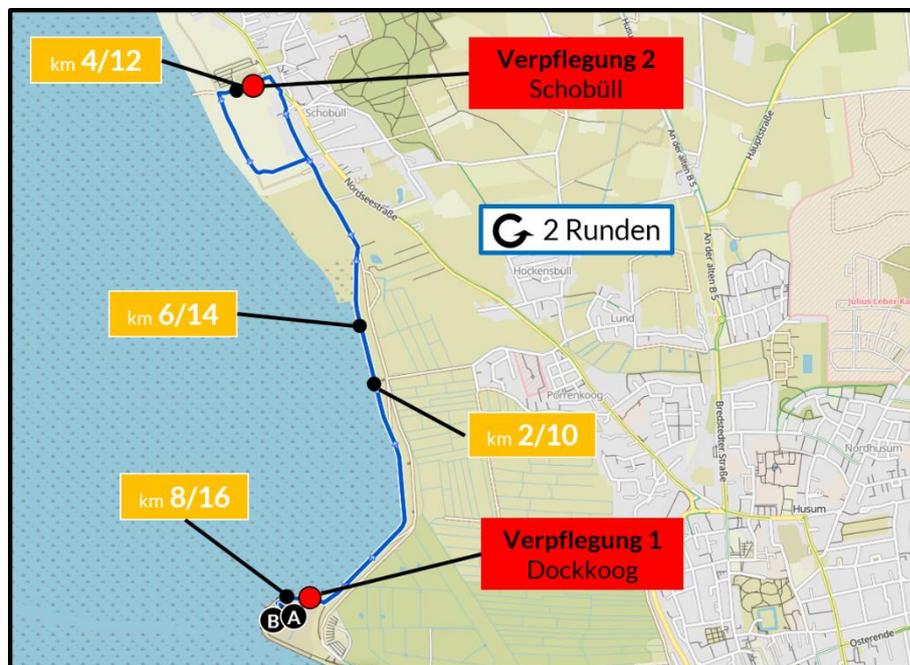
- In der Wechselzone 2 wird zunächst das Fahrrad in die Radständer gehängt, danach muss sich jede/r Teilnehmer*in den Wechselbeutel-2 mit dem Lauf-Equipment nehmen, welche nach Startnummern sortiert bereit gelegt werden.
- Zum Ende des Wechsels müssen sich alle Gegenstände die nicht zum Laufen benötigt 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. 16:15 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 16.15 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 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 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:

- One Earth – One Ocean: oneearth-oneocean.com/
 - ➔ Insgesamt konnten wir gemeinsam mit euch bereits über 600 € 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 nicht nur in zwei verschiedenen Formen (fest und Flüssig), sondern auch in vielen leckeren Sorten. Darunter unter anderem Honey & Salt, Maracuja, Erdnuss-Kakao, Minze oder Natur - nachhaltig und mit geringem CO₂-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 CO₂-Footprint hergestellt.

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

Mit dem Gutschein-Code **AEROBEE@SH-Triathlon** erhältst du 15 % auf deine erste Bestellung im AEROBEE Shop unter www.aerobee.de (gültig bis zum 31. Oktober 2024).

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

Gold-Partner & Titelsponsor

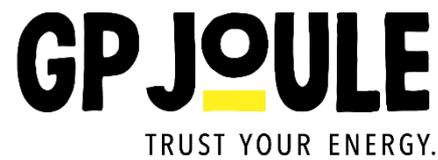


**Volksbanken
Raiffeisenbanken**

Silber Partner



Bronze Partner



Tourismuspartner



Umweltpartner



Weitere Partner

