

Wichtige Informationen

Parkplätze:

Beim Start- und Zielbereich sind Parkplätze für die Athleten ausgeschildert und bis 8.45 Uhr anfahrbar. Ab 8.45 Uhr müssen die Parkplätze rund um den See genutzt werden. Die Zufahrt zu den Parkplätzen ist nur über die Gemeinde Steinberg am See möglich. Für Zuschauer besteht leider aus Platzgründen keine Möglichkeit die Parkplätze beim Start und Zielbereich zu nutzen. Bitte nur die ausgewiesenen Parkflächen anfahren und nicht am Straßenrand parken, über die Straßen verläuft die Radstrecke. Falsch geparkte Fahrzeuge werden von der Polizei abgeschleppt!

Ausgabe der Startunterlagen:

Samstag, 04. Juni 2011 18.00 – 19.00 Uhr Steinberger See am Movin'G'round
 Sonntag, 05 Juni 2011 07.00 – 08.45 Uhr Steinberger See am Movin'G'round

ACHTUNG: Das Kontrollarmband für den jeweiligen Schwimmblock muss rechtzeitig vor dem Start am Handgelenk angelegt werden.
Ohne Armband ist kein Schwimmstart möglich.

Startblöcke:

Volkstriathlon Einzel/Staffel und Jugend A	9.00 Uhr	Welle 1	Armbandfarbe: Gelb
Quadrathlon Einzel/Staffel	9.10 Uhr	Welle 2	Armbandfarbe: Hellgrün
Kurztriathlon Einzel/Staffel	9.10 Uhr	Welle 2	Armbandfarbe: Hellgrün
Mitteldistanz Einzel/Staffel	9.20 Uhr	Welle 3	Armbandfarbe: Pink

Die Aufteilung der Startblöcke und Uhrzeiten findet ihr in Euren Startunterlagen auf dem Kuvert.

Wettkampfbesprechung:

Die Wettkampfbesprechung findet im Start- und Zielbereich statt. Für alle Starter besteht Teilnahmepflicht.

Volkstriathlon Einzel/Staffel und Jugend A	8.30 Uhr
Quadrathlon, Kurztriathlon und Mitteldistanz Einzel/Staffel	8.30 Uhr

Das Einschwimmen ist nur in dem gekennzeichneten Bereich möglich und muss 10 Minuten vor dem jeweiligen Start beendet werden. (siehe Startzeiten/Startblöcke).

Einchecken - Sonntag, 05. Juni 2011:

Volkstriathlon Einzel/Staffel und Jugend A	Beginn 7.15 Uhr	Ende 8.45 Uhr
Quadrathlon, Kurztriathlon und Mitteldistanz Einzel/Staffel	Beginn 7.15 Uhr	Ende 8.45 Uhr

Beim Einchecken wird der technische Zustand des Rades und des Helmes überprüft. Die Teilnahme am Oberpfälzer Seenland Triathlon kann bei Mängeln verweigert werden.

Zum Einchecken müssen bereits die Radaufkleber (alle Teilnehmer) und Helmaufkleber (nur für Jugend A und Volkstriathlon) angebracht sein. Diese findet Ihr in Euren Startunterlagen im Kuvert. Der Helm muss auf dem Kopf getragen werden und geschlossen sein, der Riemen muss am Kopf anliegen und darf nicht lose sein. Des Weiteren darf der Helm keinerlei Beschädigungen (Risse, Bruch) aufweisen.

Übersetzungsbeschränkung:

Bitte die Übersetzungsbeschränkung vor dem Wettkampf selbst einstellen! Die Regeln für die Übersetzungsbeschränkung gelten für alle Teilnehmer innerhalb der jeweiligen Altersklasse.

Siehe dazu auf unserer Homepage www.wechselszene.com oder in der Ausschreibung: Übersetzungsbeschränkungen

Auschecken:

Fahrräder werden in der Wechselzone nach Ende des Wettkampfes gegen Vorzeigen der Startnummer ausgegeben. Keine Ausgabe, bevor nicht der letzte Teilnehmer die Wechselzone verlassen hat! Die Fahrräder werden bis max. 1 Stunde nach Eintreffen des letzten Finishers bewacht.

Streckenlänge:

Volkstriathlon Einzel/Staffel und Jugend A	0,5/16/5 km	1 Runde / 1 Runde / 1 Runde
Kurztriathlon Einzel/Staffel =	1,5/35/10 km	1 Runde / 1 Runde / 2 Runden
Quadrathlon Einzel/Staffel =	1,5/35/8/10 km	1 Runde / 1 Runde / 5 Runden / 2 Runden
Mitteldistanz Einzel/Staffel =	2,0/70/20 km	1 Runde / 2 Runden / 4 Runden

Für die Rundenzählung beim Swim / Bike / Kajak / Run ist jeder Athlet selbst verantwortlich.

Beim Laufen beim Quadrathlon bzw. über die Kurz- und Mitteldistanz des Triathlons werden den Athleten Gummibänder gereicht (je Runde ein farbiges Gummiband).

Startnummer:

Die Startnummer muss beim Radfahren sichtbar hinten, beim Laufen vorne getragen werden. Am besten Du befestigst die Startnummer mit einem Startnummernband (gibt es bei der Startnummerabholung für 5,00€ oder Du machst Dir selbst eines aus einem Gummiband).

Achtung: Die Startnummer darf beim Schwimmen nicht getragen werden. Sie muss im Wechselbereich Bike bleiben.

Startnummer / Staffel:

Die Startnummer wird beim Wechsel an die einzelnen Staffelatleten übergeben. Der Radfahrer des Staffelteams darf die Startnummer schon beim Wechsel SWIM-BIKE tragen.

Radnummer:

Die Radnummer muss gut sichtbar auf die Sattelstütze geklebt werden. Dies ist auch für das Auschecken des Rades aus der Wechselzone notwendig.

Helmnummer:

Die Helmnummer muss gut sichtbar vorne Radhelm aufgeklebt sein die gilt für Volkstriathlon Einzel/Staffel und Jugend A.

Kajaknummer:

Die Kajaknummer muss gut sichtbar vorne „rechts“ am Kajak angebracht sein (Quadrathlon).

Zeitchip – Bib Chip:

Jeder Teilnehmer benötigt den Zeitnahmechip aus dem Starterkuvert. Ohne Chip ist die Teilnahme am Oberpfälzer Seenland Triathlon nicht möglich!

Achtung: *Der Chip muss am Fußgelenk getragen werden, da sonst keine Zeitnahme gewährleistet ist. Hierfür ist jeder Athlet selbst verantwortlich.*



Zeitchip / Staffel:

Dies gilt auch für die Staffeln, hier dient der Chip als "STAFFELHOLZ" und muss bei jedem Wechsel übergeben werden.

Abgabe Zeitchip:

Abnahme des Zeitnahmechips erfolgt direkt nach dem Zieleinlauf durch die Helfer im Zielbereich. Nicht zurückgegebene Chips gelten als gekauft und werden mit 60,00 € verrechnet.

Wechselbereich Rad:

Beim Rad darf keine Kiste, nur ein extra Beutel für Wechselkleidung deponiert werden.

Die Räder werden von den Sportlern selber in die Radständer gehängt.

Reglement:

Radfahren

**Bitte beachten: Die Radstrecke ist in beiden Richtungen nicht für den Autoverkehr gesperrt.
Für alle Teilnehmer des Oberpfälzer Seenland Triathlon gilt die StVo.**

Beim Radfahren ist ein radsportspezifischer Helm zu tragen, der den Bestimmungen eines anerkannten Prüfinstituts entspricht (siehe DTU-Ordnung) und keinerlei Beschädigungen der Helmschale, des Innenmaterials und des Riemenmaterials aufweist. Der Helmverschluss muss vom Aufnehmen bis zum Abstellen des Rades geschlossen sein. Das Windschattenfahren (Drafting) ist in einem Bereich von 10 Meter hinter dem Vordermann und 1,50 Meter neben dem Vordermann verboten und wird mit einer Zeitstrafe gemäß der DTU-Ordnung geahndet. Die Strafen: 1 Minute Volkstriathlon, Schulcup, Schüler und Jugend; 2 Minuten Kurztriathlon und Staffel; 4 Minuten Mitteldistanz und Staffel. Bei mehrfacher Missachtung droht die Disqualifikation.

Wechsel:

Es gibt beim Oberpfälzer Seenland Triathlon nur eine Wechselzone für beide Wechsel (Swim-Bike und Bike-Run), Quad - Kajaks sind am Holzsteg bei der Wasserwacht (nähe Schwimmstart).

Schwimmen/ Rad

Das Umkleiden erfolgt in der Wechselzone beim Rad. In der gesamten Wechselzone darf das Fahrrad nur geschoben werden. Der Helmverschluss muss bereits in der Wechselzone geschlossen sein – Missachtung führt zur Disqualifikation. Die erste Zeitnahme erfolgt nach Aufstieg auf das Rad (Matten).

Wechsel Staffel (SWIM/RUN):

Der Teilnehmer wartet am Radständer beim Rad. Der Radfahrer darf schon Helm, Startnummer und Radschuhe tragen. Der Schwimmer übergibt dem Biker den Zeitchip und dieser begibt sich danach erst auf die Radstrecke.

Rad/ Kajak

Die Quadrathleten müssen ca. 200 Meter zu ihren Kajaks (gleicher Ort wie Schwimmstart neben Wasserwacht) laufen und gehen dann erst auf die Kajakstrecke. Die dritte Zeitnahme erfolgt am Ausgang der Wechselzone.

Rad/ Laufen:

Der Wechsel zum Laufen befindet sich in der gleichen Wechselzone wie SWIM-BIKE. Im Einfahrtbereich in die Wechselzone muss die Geschwindigkeit zur Sicherheit aller Beteiligten reduziert werden. Der Helmverschluss muss bis zum Abstellen des Fahrrades geschlossen bleiben. Die zweite Zeitnahme erfolgt am Anfang der Laufstrecke.

Wechsel Staffel (BIKE/RUN):

Der Läufer wartet am Radständer beim Rad. Der Radfahrer übergibt dem Läufer die Startnummer und den Zeitchip. Erst danach begibt sich der Läufer erst über die Zeitmatte der Laufstrecke.

Streckenmarkierung:

Die Rad- und Laufstrecke ist mit Bodenmarkierungen gekennzeichnet. Zusätzlich sind große Tafeln für Richtungsänderungen an Verkehrszeichen und auf dem Straßenbelag aufgebracht. Beim Abbiegen „BIKE“ immer auf den entgegenkommenden und mitfahrenden Autoverkehr achten!

Streckenverpflegung:

Auf der Radstrecke gibt es für Jugend A, Quadrathlon, Volks- und Kurztriathlon keine Verpflegungsstelle!
Für die Mitteldistanz gibt es eine Verpflegungsstelle (35 km). Bitte die leeren Radflaschen in den dafür vorgesehen Behälter werfen.

Die Streckenverpflegung auf der Laufstrecke befindet sich nach dem Wechsel Radfahren–Laufen ca. 250 Meter entfernt auf der Laufstrecke und wird bei dem Rundkurs immer durchlaufen. Zusätzlich gibt es für nach ca. 2,5 km eine weitere Verpflegungsstelle (Rundkurs 5 km).

Für die teilnehmenden Sportler ist nach dem Zieleinlauf für Erstverpflegung (Kuchen, Obst und Getränke) gesorgt. Aufgrund der großen Zahl an Teilnehmern bitten wir alle Sportler davon abzusehen, Nicht-Teilnehmer zu versorgen.

Abholung und Abgabe der Leihneoprenanzüge:

Die Abholung der Leih-Neoprenanzüge ist Samstag, 04. Juni ab 16.00 Uhr beim Messestand am Steinberger See möglich. Die Rückgabe des Leih-Neoprenanzugs der Firma Triworld.de ist am Sonntag, 05. Juni bis 16.00 Uhr beim Messestand von Triworld.de möglich.

Duschkmöglichkeit:

Duschen können in der Sporthalle in Steinberg am See oder im Movin'G'round genutzt werden. Leider keine Anfahrt mit dem Auto möglich.!

Siegerehrung:

Volkstriathlon Einzel/Staffel und Jugend A	ab ca. 11.15 Uhr
Kurztriathlon Einzel/Staffel	ab ca. 15.00 Uhr
Quad, Mitteldistanz Triathlon Einzel/Staffel im Zielbereich Movin'G'round.	ab ca. 15.00 Uhr

Urkunden und Ergebnisliste:

Jeder Teilnehmer des Oberpfälzer Seenland Triathlons erhält eine Urkunde sowie Ergebnislisten ausschließlich zum Download auf www.wechselszene.com oder unter www.df-sports.de

**Weitere Infos zum Wettkampf und zum Rahmenprogramm unter
www.wechselszene.com**

Rahmenprogramm

Unser Rahmenprogramm:

Der Oberpfälzer Seenland Triathlon bietet ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm, wir würden uns freuen, Euch auch hier begrüßen zu dürfen.

Samstag, 05. Juni 2010

- Neoprentestschwimmen mit Triworld.de	ab 16.00 Uhr
- Startnummernausgabe	ab 18.00 bis 19.00 Uhr (Movin'G'round)

Essen und Getränkestände:

Am Movin'G'round gibt es Getränke- und Essensstände. Um die verbrauchte Flüssigkeit und Kalorien wieder aufzunehmen, laden wir Dich hier zum Verweilen ein. Für Unterhaltung ist gesorgt!

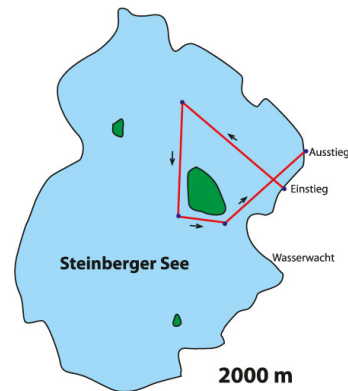
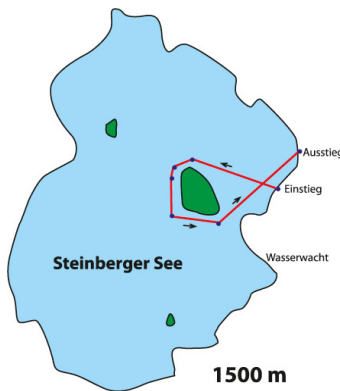
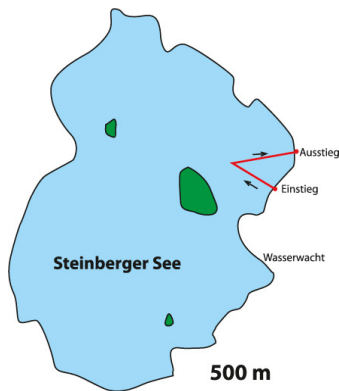
Streckenpläne

Triworld.de Poolarena:

Volkstriathlon Einzel/Staffel und Jugend A
 Quad, Kurztriathlon Einzel/Staffel
 Mitteldistanz Triathlon Einzel/Staffel

Länge 500 m
 Länge 1500 m
 Länge 2000 m

1 Runde = 500m
 1 Runde = 1500m
 1 Runde = 2000m



A:XUS Bike Course:

Volkstriathlon Einzel/Staffel und Jugend A
 Quad, Kurztriathlon Einzel/Staffel
 Mitteldistanz Triathlon Einzel/Staffel

Länge 16 km
 Länge 35 km
 Länge 35 km

1 Runde = 16 km
 1 Runde = 35 km
 2 Runden = 70 km

16 km
Volkstriathlon Einzel/Staffel und Jugend A

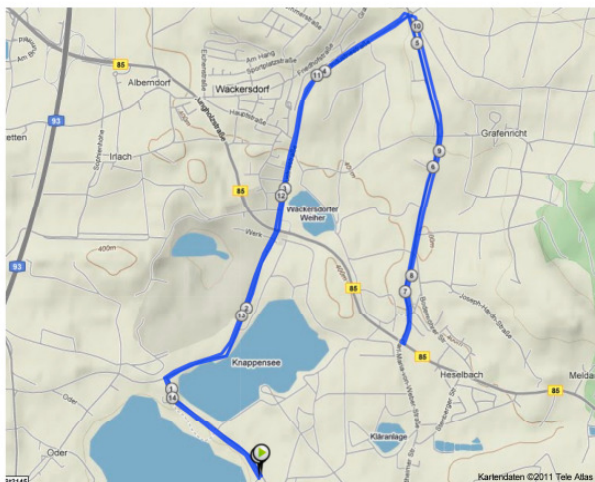
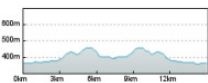
35 km
Quadrathlon, Kurz- und Mitteldistanz Einzel/Staffel

Route: Oberpfälzer Seenland Triathlon - OST 2011 - Volkdistanz und Jug... <http://www.bikemap.net/route/962499/print?dx=0.0001662969589233...>
 Route: Oberpfälzer Seenland Triathlon - OST 2011 - Mittel- und Kurzdi... <http://www.bikemap.net/route/962980/print?dx=0.0001662969589233...>



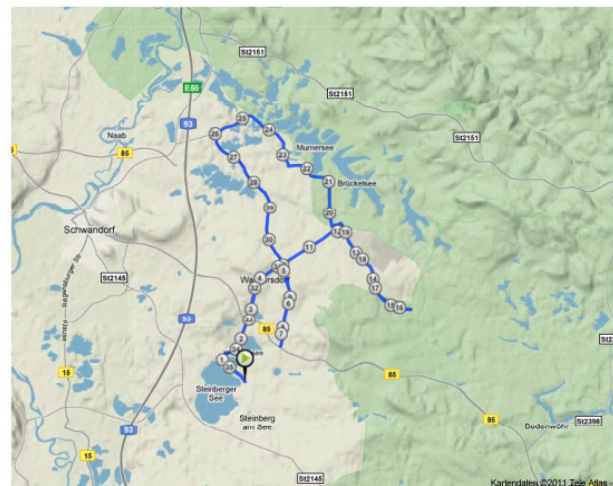
**Oberpfälzer Seenland Triathlon
 - OST 2011-Volkdistanz und
 Jugend A**

Distanz: 15,0 km
 Steigung: Bitte Steigungsart wählen
 Höhenmeter: ca. 160 m
 Belag: Asphalt



**Oberpfälzer Seenland Triathlon
 - OST 2011 - Mittel- und
 Kurzdistanz**

Distanz: 35,7 km
 Steigung: Bitte Steigungsart wählen
 Höhenmeter: ca. 270 m
 Belag: Asphalt



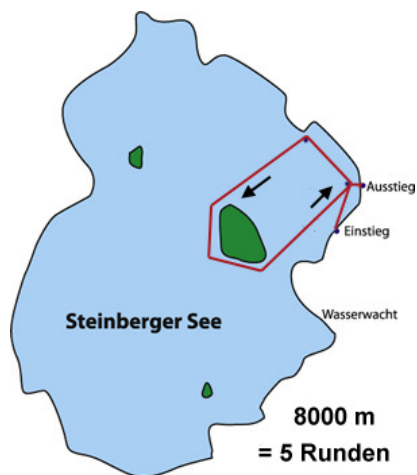
1 von 3
 10.05.2011 17:071 von 5
 10.05.2011 17:06
 A:XUS BIKE COURSE – **16km** als Download: Route Oberpfälzer Seenland Triathlon – OST 2011 – 20km Bikemap.net
 A:XUS BIKE COURSE – **35km** als Download: Route Oberpfälzer Seenland Triathlon – OST 2011 – 40km Bikemap.net

Abzweigung am Kreisverkehr Volkstriathlon (Einzel-Staffel) und Jugend A = 16km, sowie Kurz- und Mitteldistanz Triathlon = 35km beachten

PowerBar Kajakarena:

Quad

Länge 1,6 Km 5 Runden = 8 km



O-Motion Running Circle:

Volkstriathlon Einzel/Staffel und Jugend A
Quad, Kurztriathlon Einzel/Staffel
Mitteldistanz Triathlon Einzel/Staffel

Länge 5 Km 1 Runde = 5 km
Länge 5 Km 2 Runden = 10 km
Länge 5 Km 4 Runden = 20 km

Runde 5 km



Jugend A-, Volks-, Quad-, Kurz- und Mitteldistanz Einzel/Staffel

Das OST-Organisations-Team wünscht Dir einen schönen, verletzungsfreien und erfolgreichen

