



# Lehrter Sport-Verein

von 1874 (Bundesbahn) e.V.

## Facebook

### Einchecken

- Startunterlagen abholen, achte auf die Schwimmbahneinteilung am Aushang und merke sie dir.
- Startnummernaufkleber am Rad auf die linke Kettenstrebe hinten und am Helm links aufkleben.
- Transponder am Knöchel befestigen.
- Stimmt deine Ablaflänge vom Rad? Wenn nicht vorher einstellen lassen.
- Zum Einchecken schalte dein Rad auf die größte Übersetzung (vorne groß, hinten klein).
- Helm aufsetzen und schließen. Der Kinnriemen ist zu locker, wenn er sich übers Kinn ziehen lässt.
- Die Startnummer mit deinem Startnummernband umbinden und einchecken.
- Rad in der Wechselzone in den Radständer stellen, dazu den geöffneten Helm, eventuell eine Sonnenbrille, die Radschuhe, die Laufschuhe und die Startnummer deponieren.

### Schwimmen

- Melde dich bei der dir zugeteilten Schwimmbahn.
- Entweder du nimmst eine gestellte Badekappe und bringst deine eigene mit. Badekappe und Schwimmbrille aufsetzen.
- Es erfolgt ein Wasserstart, kurz davor kannst du dich auf der Bahn einschwimmen.
- Hast du keine eigene Badekappe benutzt, verbleibt sie beim Ausstieg am Beckenrand, sonst muss diese in der Wechselzone deponiert werden.

### Rad

- Helm aufsetzen und den Riemen schließen bevor das Rad bewegt wird.



# Lehrter Sport-Verein

von 1874 (Bundesbahn) e.V.

- Schuhe anziehen (oder sie sind fest am Rad) und eventuell eine Brille aufsetzen.
- Das Startnummernband umbinden mit der Startnummer nach hinten.
- Mit dem Rad aus der Wechselzone herauslaufen und nach der Linie aufsteigen und los geht's.
- Es besteht Windschattenverbot! Das heißt: du musst mindestens 12 Meter Abstand zu dem vor dir fahrenden Radfahrer halten.
- Radcomputer anschalten für die Kilometerangaben oder merke dir die Rundenzahlen, die du fahren darfst.
- Wenn du die Radstrecke beendest, vor der Linie vom Rad absteigen und wieder zu deinem Platz laufen.
- Erst wenn das Fahrrad richtig steht den Helm öffnen und am Rad ablegen.
- Von den Rad- in die Laufschuhe wechseln und die Startnummer nach vorne ziehen und dann geht es weiter.

## Laufen

- Eine Runde als Wendepunktstrecke schnell laufen und ab mit dir ins Ziel.
- Transponder im Zielbereich wieder abgeben.

## Auschecken

- Zum Auschecken benötigst du deine Startnummer.

Packe alle deine Sachen ein, so dass dir nichts fehlt.

Und noch ein Wort von uns: Gehe achtsam mit dir und deinen Sportkollegen\*innen um und komme heile ins Ziel.

Wir wünschen dir viel Spaß bei unserem Schülertriathlon in Lehrte!