

# Schönberg

1/8MAN TRIATHLON

am Kamp

# ATHLETEN GUIDE

# 2024

Bitte lese dir unseren Guide ausführlich durch, um am Renntag bestmöglich vorbereitet zu sein. Solltest du nach dem Lesen noch Fragen haben, kannst du uns diese gerne unter [guenther@urc-langenlois.at](mailto:guenther@urc-langenlois.at) zukommen lassen.

## Anreise und Registrierung

Die Zufahrt ist bis 09:00 problemlos möglich.

Danach (09:00 – 13.00 Uhr) ist die Zu- und Abfahrt zum Freizeitzentrum und den dortigen Parkplätzen nicht möglich!

Die Registrierung und Abholung der Startunterlagen findet von 07:00 bis 09:15 Uhr im Freizeitzentrum Schönberg statt.

- **Startnummern:** werden nur persönlich ausgegeben. Nimm bitte einen Lichtbildausweis (Führerschein, Reisepass, ...) zur Registrierung mit.
- **Staffeln:** Abholung der Startunterlagen durch den/die Schwimmer/in (die Armbeschriftung für den Start wird durchgeführt)
- **Lizenz:** Die vom Österreichischen Triathlonverband vorgeschriebene Tageslizenz von 12 € ist im Startgeld inkludiert. **Bei Vorlage einer gültigen Jahreslizenz** wird dieser Betrag bei der Startnummernausgabe rückerstattet.
- **Zeitnehmung:** Eigene Chips können nicht verwendet werden. Die € 14.- Chipkaution kann nur am Veranstaltungstag bezahlt werden! Das Pfand wird bei der Abgabe des Chips nach dem Bewerb abzüglich einer Mietgebühr von € 4,- wieder rückerstattet. Bitte bring den Betrag von € 14,- abgezahlt mit, damit erleichterst du uns die Abwicklung und die Anmeldung geht schneller voran.
- **Startpaket:** beinhaltet den Timing Chip ohne Band, Startnummer (darf nicht verändert werden), Radsticker, Goodies. Staffelteilnehmer erhalten einen Chip, dieser muss bei Übergabe weitergegeben werden.

Zeitplan:

| Zeit          | Programmpunkt   |
|---------------|---|
| 07:00 – 09:15 | Startnummernausgabe Freizeitzentrum Schönberg   |
| 07:00 – 09:00 | Nachnennung   |
| 08:00 – 09:30 | Bike Check-In   |
| 09:30         | Wettkampfbesprechung bei der Wechselzone am Fußballplatz  |
| 10:00         | Beginn Einzelstart Schwimmen (Intervall 20 Sekunden)  |
| 12:00         | Ende Intervallstart   |
| 13:00         | Zielschluss   |
| 12:45 – 13:45 | Bike Check Out (Danach erfolgt der Abbau der Wechselzone und die Räder sind ab diesem Zeitpunkt nicht mehr beaufsichtigt) |
| 13:30         | Siegerehrung beim Badbuffet   |

Der Bike Check-In erfolgt am Wettkampftag zwischen 08:00 Uhr und 09:30 Uhr. Bitte beachte dabei folgendes:

- Dein Wettkampfrad mit dem an der Sattelstütze befestigten Radsticker (Startnummer)
- Startnummer
- Zeitnehmungs Chip
- Radkleidung
- Laufkleidung
- Die Startnummern sind auf den Radständern gekennzeichnet. Bitte bereite alles schon vor, bevor du die Wechselzone betrittst, um den Aufenthalt so kurz wie möglich zu halten.
- Ein Technical Official nimmt am Eingang in die Wechselzone Sichtkontrollen vor. Setze dazu deinen Helm auf und schließe das Helmband. Die Sichtkontrollen dienen ausschließlich deiner Sicherheit.
- Die Wettkampfbesprechung findet um 09:30 im Startbereich statt.
- Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung ist verpflichtend für alle Teilnehmer/innen!

Der Bike Check-Out erfolgt am Wettkampftag zwischen 12:45 Uhr und 13:45 Uhr. Bitte beachte dabei folgendes:

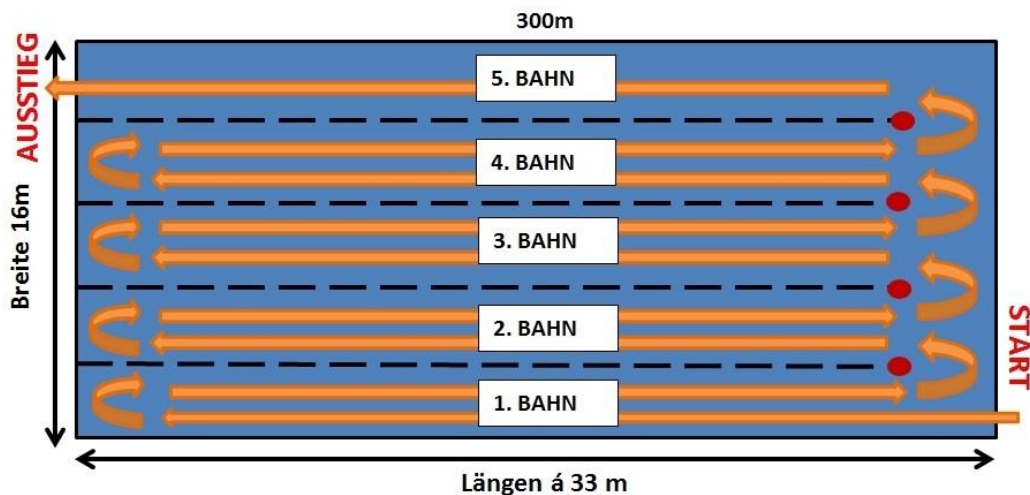
- Der Check Out kann nur durch Vorzeigen der Startnummer erfolgen
- Nach 13:45 erfolgt der Abbau der Wechselzone und die Räder sind ab diesem Zeitpunkt nicht mehr beaufsichtigt

## Schwimmen

Einschwimmen ist bis 5 Minuten vor dem ersten Start möglich.

Die Entscheidung, ob mit Neoprenanzug geschwommen werden darf, treffen die Technical Officials eine Stunde vor dem Start. Auf unserer Facebook Seite werden wir in den Tagen vor dem Event regelmäßig die selbst gemessenen Wassertemperaturen veröffentlichen.

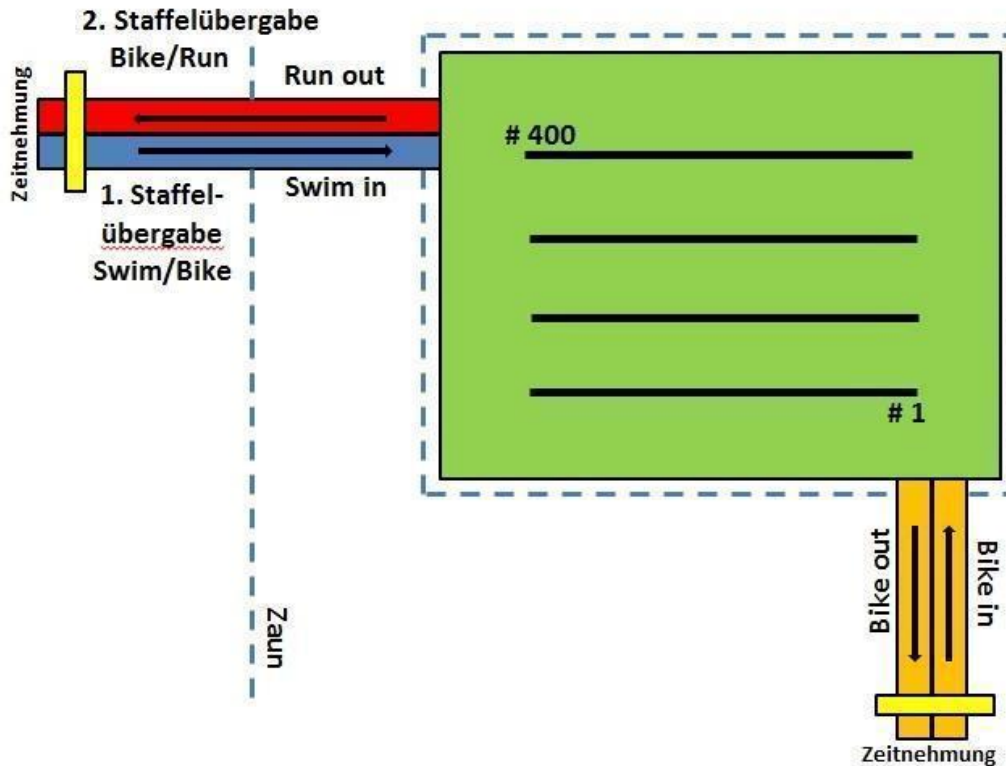
- Kriterien zur Verwendung von Wetsuits laut ÖTRV Sportordnung: 22°C und darüber (Wetsuit-Verbot); 15,9°C und darunter (Wetsuit-Pflicht)
- Bitte finde dich rechtzeitig im Vorstartraum ein. Im Vorstartraum sind ausnahmslos nur Athlet/innen und Offizielle erlaubt.
- Im Vorstart- und Startbereich sind keine Begleitpersonen zugelassen.
- Timing Chip nicht vergessen!
- Es werden 9 Längen à 33m geschwommen. Anschlag und Abstoßen nach jeder Länge – keine Kurven um die Wendebojen schwimmen.
- Start alle 20 Sekunden



## Wechselzone

Die Wechselzone befindet sich am Fußballplatz direkt neben dem Schwimmbad. Ziehe dich in der Wechselzone um. Schließe deinen Helm, bevor du das Rad von deinem Wechselzonen-Platz nimmst. Nimm dein Rad und schiebe es bis ans Ende der Wechselzone zur „Mount Line“. Nach dieser darf auf das Rad aufgestiegen werden.

- **Staffelteilnehmer/innen:** Der/die Staffelschwimmer/in läuft bis zum Staffelwechselplatz vor der Wechselzone und übergibt dort an den/die Staffelfahrer/in. Der/die Staffelfahrer/in übernimmt den Chip und befestigt ihn am eigenen Fuß. Gewartet wird mit oder ohne Radschuhe (können auch am/beim Rad sein) in Radbekleidung. Startnummer und Helm sind beim Rad in der Wechselzone.
- Der/die Staffelläufer/in wartet nach dem Radfahren ebenfalls am Staffelwechselplatz und übernimmt dort den Chip und die Startnummer. Der Radhelm bleibt beim Rad in der Wechselzone.



## **ACHTUNG Staffel-Radfahrer/in!!!!**

Radfahrer/in checkt ein mit: **Rad, Startnummer und Helm** und diese Gegenstände **bleiben in der Wechselzone.**

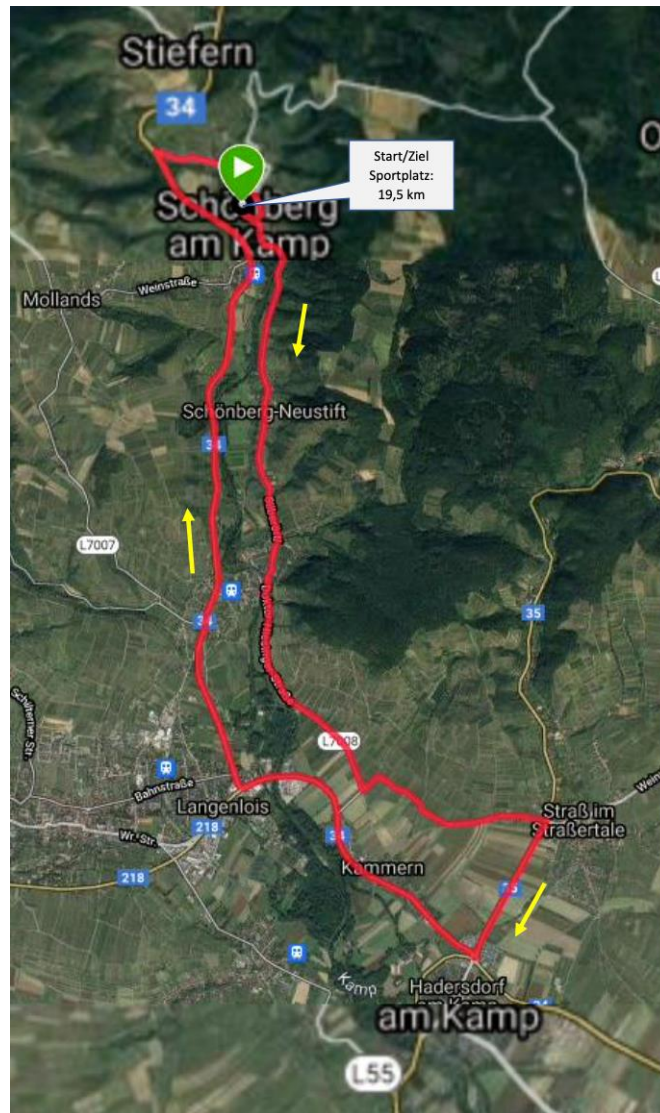
Bezüglich Radschuhe gilt: Entweder bei der Chipübergabe schon angezogen, beim Rad deponiert oder in den Pedalen auf dem Rad montiert.

Beim Wechsel zum Laufen muss der Helm in der Wechselzone beim Rad bleiben. Der Chip und die Startnummer werden übergeben.

## Radfahren

**Die Radstrecke ist nicht gesperrt. Es gilt die Straßenverkehrsordnung und somit auch das Rechtsfahrgebot.**

- Windschattenverbot
- Windschattenzone: 10m x 2m
- Windschattenzone von motorisierten Fahrzeugen: 35m x 5m
- Penalty Box VOR der Wechselzone, jede/-r Teilnehmer/in ist selbst dafür verantwortlich die Penaltybox aufzusuchen, falls eine Strafe ausgesprochen wurde.
- Strafzeiten: 1min Aufenthalt in der Penalty Box
- Keine Labestation auf der Radstrecke
- **Achtung Littering-Verbot (DSQ)!** Wir sind Gast auf öffentlichen Straßen und daher ist jegliche Umweltverschmutzung strengstens verboten und wird mit sofortiger Disqualifikation (DSQ) geahndet.



## Laufen

Es sind drei Runden zu je 1,66 km zu laufen. Eine Labstelle befindet sich auf der Laufstrecke (Wasser). Alle Vergehen abseits der Radstrecke werden mit einem STOP & GO (10sec.) geahndet (Bsp. Wechselzone, Mountline/Dismountline, evtl. Vergehen direkt auf der Laufstrecke, etc.)

Achtung: Littering außerhalb der gekennzeichneten Zone (bei Labestelle) = DSQ!



## Ziel

- Die Finisher Medaille wird im Ziel überreicht
- Staffelläufer/innen erhalten 3 Medaillen im Ziel
- Wir haben für dich im Ziel ein Finisher-Buffet vorbereitet
- Alle Staffelteilnehmer/innen dürfen den Bereich des Finisher-Buffets betreten
- Timing-Chip abgeben
- Wenn du dich bis spätestens 18. August angemeldet hast, kannst du dir im Zielbereich dein Finisher T-Shirt abholen

- Ergebnisse gibt es online unter [www.sportzeitnehmung.at](http://www.sportzeitnehmung.at)
- Siegerehrungen um 13:30 beim Badbuffet  
Folgende Ehrungen werden dabei vorgenommen:
  - Top Drei Damen Gesamt
  - Top Drei Herren Gesamt
  - Top Drei Damen und Herren jeder Altersklasse (in 5 Jahres Sprüngen)
  - Top Drei Staffeln Damen, Herren und Mixed - keine Trennung nach Altersklassen

## Allgemeine Infos

Denke daran, dass auch du als Teilnehmer/in zum Gelingen des Schönberg 1/8MAN beiträgst und unterstütze uns durch dein Verhalten bei der erfolgreichen Durchführung der Veranstaltung:

- Sei nett und zuvorkommend zu den lokalen Bewohnern
- Verlasse das Eventgelände so, wie du es vorgefunden hast
- Benütze die Toilettenanlagen
- Respektiere die Wettkampfrichter und freiwilligen Helfer. Sie investieren ihre Zeit, damit du den Sport ausüben kannst.

**Wir wünschen Euch ein tolles, schönes,  
erfolgreiches und vor allem verletzungsfreies  
Rennen. Alles Gute!**



# Wir bedanken uns bei unseren Sponsoren!

