

## **Ablaufbeschreibung des 12. LFT am 6. Juli 2019:**

### **12:30 Treffen & Anmeldung auf der Freibadterrasse**

- Zuordnung der Gruppen & Vergabe der Startnummern
- Einweisung Tagesablauf
- Hinweis auf Regeln

### **Anschließend Vorbereitung..**

- Einrichten in der Wechselzone
- Vorbereitung der Gruppe A usw.

### **14:00 Start des Triatlons**

- 14:00 Start Gruppe A (Solo [Hobby])
- 14:20 Start Gruppe B (Solo [Hobby])
- 14:40 Start Gruppe C (Solo [KREATIV])
- Pause → 20 Minuten Bademöglichkeit für die Zuschauer
- 15:00 Start Gruppe D (Teams)
- 15:20 Start Gruppe E (Solo [Leistung])
- Geschätztes Ende ca. 16:45

*Änderungen aufgrund der Anmeldungen noch möglich  
→ weitere Startgruppe(n)...*

### **Ca. 17:15 Siegerehrung**

- Siegerehrung → die ersten drei bekommen einen Preis 😊

**Für das leibliche Wohl ist gesorgt!**

## Beschreibung der Wettbewerbe:

### **3 Disziplinen:**

400 m Schwimmen,  
14,5 km Radfahren und  
5,5 km Laufen

### **Team-Wettbewerb:**

2 – 3 Personen teilen sich die Disziplinen, Reihenfolge frei wählbar.  
Alle erhalten die gleiche Startnummer und werden als Team gewertet.

### **Einzel-Wettbewerb:**

Eine Person bestreitet ALLE drei Disziplinen  
Bei den Herren starten wir hier in zwei Klassen:

- „Leistungs“-Sportler
- „Hobby“-Sportler

Es wird bei der Anmeldung um eine faire Einstufung des eigenen Leistungsvermögens gebeten um eine gerechte Bewertung zu ermöglichen.  
Der Veranstalter behält sich das Recht vor hier ggf. einzugreifen.

### **NEU! NEU! GRUPPE KREATIV NEU! NEU!**

Favorisiert werden individuell gestaltete Räder & Kostüme!  
Der/die Sportler/in sowie Teams mit dem kreativsten und originellsten Outfit und Fahrrad (z.B. Bonanzarad) werden in einer eigenen Gruppe zusammengefasst und entsprechend ihrer Bemühungen gewertet.  
Die Zeit spielt dabei keine Rolle. Der Spaß soll dabei im Vordergrund stehen.

Es werden **kürzere Distanzen** zurückgelegt:

100 m Schwimmen, 5,9 Km Radfahren, 2,9 Km Laufen!

## 1. Schwimmen

- das Schwimmen startet im „flachen“ Teil des Beckens
- es wird im Becken gestartet
- ab „Start schwimmen“ läuft die Zeitnahme
- es werden 8 Bahnen geschwommen (*bitte selber zählen*)
- das Becken nach den 8 Bahnen verlassen und direkt zur Wechselzone
- Neopren- Schwimmanzüge sind NICHT erlaubt.

## 2. Radfahren

- in der Wechselzone Radkleidung anlegen. Helmpflicht!
- Umkleidemöglichkeit in zwei geschlossenen Pavillons vorhanden
- die Wechselzone wird durch das oberer Freibadtor zum Dorfplatz hin verlassen (Nicht der Haupteingang)
- das **Rad** aus dem Freibad **bis** zum **Tor schieben!**
- hinter dem Tor darf das Rad bestiegen werden, der Radstrecke folgen
- bei der **Rückkehr** zum Freibad das **Rad** wieder **ab** dem **Tor** in die Wechselzone **schieben**
- eBikes sind verboten

### 3. Laufen

- die Wechselzone wird durch das oberer Freibadtor zum Dorfplatz hin verlassen (Nicht der Haupteingang) => dito Radstrecke
- auf die Laufstrecke begeben
- ZIELEINLAUF vom Fußballstadion aus kommend „von hinten“ zur Rückkehr ins Freibad auf die Liegewiese => dort ist die Zeitnahme!

## Teilnahmebedingungen

- **Mindestalter:** ab 16 Jahre
- **Startgeld:**  
Das Startgeld wird per Lastschrift eingezogen (→Kontodaten bei Anmeldung). Die Abbuchung der Startgebühr erfolgt gesammelt in Blöcken ab Juni.
- **Anmeldetermin:** ab Mitte Dezember 2016  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Letztes Jahr hatten wir erfreulicherweise mehr Anmeldewünsche als wir starten lassen konnten.  
➔ möglichst früh anmelden. Bei Anmeldung bis 15. Mai gibt es ein T-Shirt als Geschenk ☺ (→Angabe der Größe bei Anmeldung).
- **Anmeldung:**  
Die Anmeldung erfolgt über die Internetseite [www.laufen-os.de](http://www.laufen-os.de). Die Teilnehmer werden dort in der Starterliste veröffentlicht, zusätzlich gibt es eine Benachrichtigung per eMail. Wenn dieses (nach gewisser Zeit) nicht erfolgt, bitte Nachricht an [ift@freibad-laggenbeck.de](mailto:ift@freibad-laggenbeck.de).
- **Umkleidemöglichkeiten/Duschen:**  
Nach dem Schwimmen stehen in der Wechselzone bei Bedarf zwei geschlossene Pavillons zum Umkleiden zur Verfügung. Nach dem Wettbewerb besteht die Möglichkeit zu duschen.
- **Haftung:**  
Der Teilnehmer ist für die technische Sicherheit der gesamten am Wettkampf eingesetzten Ausrüstung selbst verantwortlich.  
Die Vereinshaftung erfolgt nur innerhalb der gesetzlichen Vorgaben. Darüber hinaus wird keine Gewähr für Unfall, Diebstahl oder sonstige Schadensfälle übernommen.  
Grundsätzlich starten die Teilnehmer auf eigene Gefahr.
- **Sonstiges:**  
Der Veranstalter behält sich das Recht vor, bei Unwetter oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen, welche die Gesundheit der Teilnehmer gefährden, den Wettkampf zu unterbrechen oder abzubrechen. Änderungen sind dem Veranstalter vorbehalten.
- **Hinweis:**  
Wir veranstalten einen Spaß-Triathlon und sind nicht beim NRWTV oder sonstigem Verband gemeldet. Es ist in der Vergangenheit leider wohl schon vorgekommen, dass einer unserer Starter vom NRWTV aufgrund seiner Teilnahme am LFT gesperrt wurde. Aus unserer Sicht ein sehr bedauerliches Verhalten vom Verband ☹

## Streckenposten / Wegmarkierungen

- **Streckenposten:** an der Fahrradstrecke sind an bestimmten Punkten Posten aufgestellt (z.T. auch die Feuerwehr und das Rote Kreuz).  
Achtung: die Streckenposten dürfen **nicht** in den laufenden Straßenverkehr eingreifen, sie dienen nur als Orientierungshilfe!

- **Markierungen:** in einigen Bereichen der Rad- und Laufstrecke ist die Strecke mit Pfeilen markiert. → auf der Straße!!

Rote Pfeile => Radstrecke

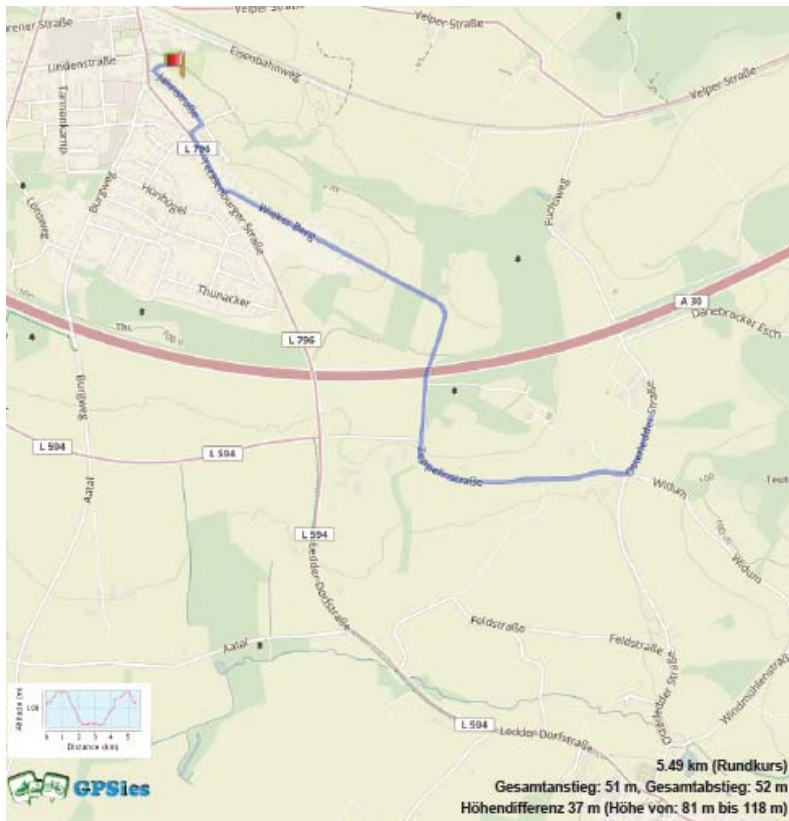
Gelbe Pfeile => Laufstrecke

- Sollte es mehrere Markierungen aus anderen Veranstaltungen in diesem Bereich geben, wird „unsere“ Markierung mit **LFT** gekennzeichnet.
- Achtung: an einigen Schildern sind schwarze Pfeile auf gelben Grund angebracht worden → diese Pfeile von einem Radrennen → bitte ignorieren!
- **Straßenverkehr:** es gilt für die Rad- und Laufstrecke die **StVO**. Die Strecken sind **NICHT** gesperrt. D. h. wir haben **keine** „eingebaute“ Vorfahrt!!!



**Viel Spaß !!!**

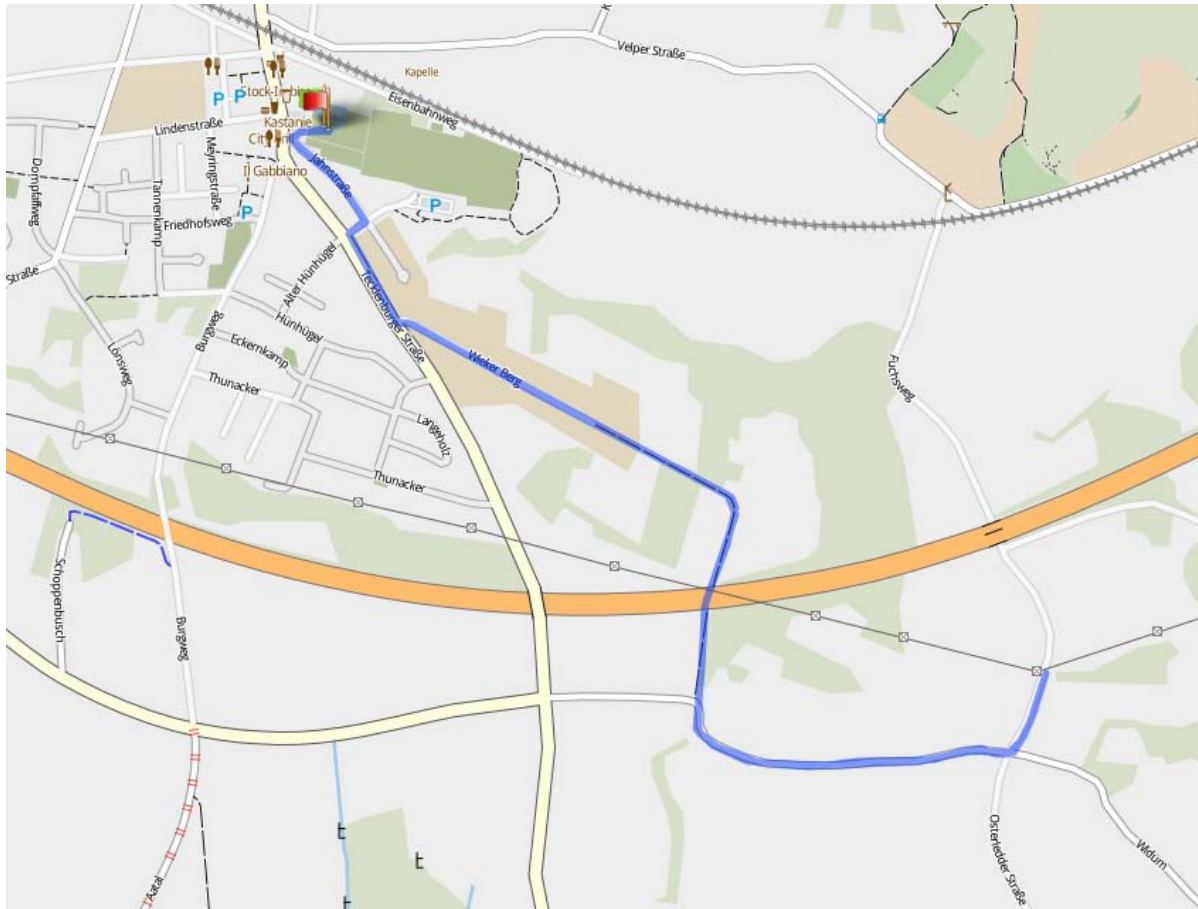
**Laufstrecke 5,5 km**



**Radstrecke 14,5 km**



### Laufstrecke Kreativ 2,9 km



**Radstrecke Kreativ 5,9 km**

