



Teilnehmer Informationen

Hier noch ein paar Infos für einen entspannten Wettkampf:

1. Reist bitte rechtzeitig an. Durch die Straßensperrungen für den Triathlon kann es zu Staus und Verkehrsbehinderungen kommen.
2. Ihr könnt nicht über die Travemünder Allee, Gustav-Radbruch-Platz und Falkenstraße anreisen.
3. Parkt bitte nur auf den kostenlosen Parkplätzen in der Kanalstraße. Näher dran geht es nicht.
4. Über die Klughafenbrücke (Glitzerbrücke) kommt Ihr dann zur Wechselzone.
5. Die bewachte Wechselzone befindet sich auf dem Gelände der Sportanlage Falkenwiese. Zugang findet Ihr über die Straße „An der Falkenwiese“, 23564 Lübeck
6. In den Startunterlagen findet Ihr Folgendes:
 - eine Startnummer
 - ein Transponder für die Zeitnahme.
 - ein Aufkleber mit Eurer Startnummer für das Fahrrad und den Helm
 - Bitte befestigt den Radaufkleber schon vor dem Rad-Check-In auf der linken Seite des Fahrrades, auf dem Helm vorn mittig.
 - "All In" Armband zur Erkennung der Zugangsberechtigung in die Wechselzone

Erst mit den Startunterlagen könnt Ihr Eure Fahrräder in die Wechselzone einchecken.

7. Die Zeit Eures Rad-Check-Ins findet Ihr im Zeitplan.
8. Am Eingang der Wechselzone werden dann Euer Fahrrad und Euer Helm geprüft. Setzt also den Helm schon vorher auf und schließt ihn. Das spart Zeit.
9. Die Einteilung in der Wechselzone erfolgt nach Wettkampf.
10. Haltet euch bei nötigen Kontaktbeschränkungen bitte an die Regeln.
11. Merkt Euch Euren Platz, das erleichtert den Wechsel nach dem Schwimmen.
12. Offene Fragen sendet gern per Mail an [7tt\(at\)trisport-luebeck.de](mailto:7tt(at)trisport-luebeck.de)
13. Vorbereitung zum Schwimmstart: Schwimmbrille, Transponder und Badekappe nicht vergessen. Die Startnummer darf beim Schwimmen nicht getragen werden.

14. Achtung: nicht im Stand ins Wasser springen. Das Wasser ist am Startbereich nicht sehr tief und es können Hindernisse oder Glasscherben auf dem Grund liegen. Bitte nicht den Grund berühren. Nicht hinstellen.
15. Bitte verhaltet Euch beim Schwimmen mit Abstand rücksichtsvoll. Zahlreiche DLRG-Kräfte und Kajak-Profis eskortieren Euch zur Sicherheit entlang der Schwimmstrecken.
16. Nach dem Schwimmen fasst Ihr Euer Fahrrad erst an, wenn Ihr den Helm richtig aufgesetzt und geschlossen habt. Die Kampfrichter der SHTU sprechen sonst eine Zeitstrafe aus. Das Radfahren ist in der Wechselzone verboten.
17. Die Startnummer ist beim Radfahren hinten zu tragen. Wenn Ihr die Startnummer mit Sicherheitsnadeln an einem Gummiband oder Startnummernband um den Bauch tragt, könnt Ihr sie für den Lauf leicht nach vorne drehen. Denn beim Laufen muss die Startnummer vorn getragen werden.
18. An der Falkenwiese dürft Ihr an der vorgesehenen Markierung dann auf das Rad steigen. Achtet auf Gegenverkehr anderer Starter aus voran gegangenen Wettkämpfen.
19. An der Falkenstrasse biegt Ihr rechts ab auf die Radrunden. Vorsicht, von links können schnellere Radfahrer kommen, die sich schon auf einer der weiteren Runde befinden. Bitte seid rücksichtsvoll.
20. An Wendepunkten fahrt Ihr sehr langsam um die Kurve zu kriegen. Wenn sich einer auf die Nase legen will, ist hier vor dem ganzen Publikum der beste Platz ;-)
21. Die Straßen sind in keinem perfekten Zustand. Bitte achtet auf Schlaglöcher. Es steht Euch nur ein Fahrstreifen je Richtung zur Verfügung. Bitte fahrt rechts, um ein Überholen durch schnellere Starter zu ermöglichen.
22. Nach ca. 1,3 km wird es am Kreisverkehr eng. Auch hier kommen Euch Teilnehmer auf dem Rad entgegen.
23. Bitte beachtet das Windschatten-Fahrverbot. Es werden viele Kampfrichter unterwegs sein.
24. Wenn Ihr die Radstrecke beendet habt, steigt an der Markierung vor der Wechselzone vom Rad und lauft zu Eurem Platz in der Wechselzone.
25. Erst wenn Ihr das Rad abgestellt habt, dürft Ihr den Helm öffnen und abnehmen.
26. Die Startnummer ist beim Laufen vorne zu tragen.
27. Im Zieleinlauf Sonnenbrille abnehmen und nicht auf die Uhr schauen, es werden Bilder gemacht. Herzlichen Glückwunsch, das Ziel ist erreicht.
28. Bitte gebt den Transponder nach dem Zieleinlauf bei den Helfern wieder ab.
29. Wir stellen Euch nach dem Ziel Verpflegung bereit.
30. Ergebnislisten sind jederzeit online einzusehen.
31. Die Wechselzone muss bis 17:00 Uhr geräumt werden.

32. Aquabike - beim Aquabike Wettkampf wird je Distanz zuerst die Schwimm- und anschließend die Radstrecke zurückgelegt. Nach Beendigung des Radfahrens wird das Fahrrad am jeweiligen Radplatz zurückgestellt. Am Ausgang der Wechselzone zur Lauf- Zielstrecke wird die Zielzeit erfasst, so kannst du entspannt weiter bis über die Ziellinie laufen und dich feiern lassen.

In eigener Sache:

Dies ist ein Triathlon, der im Schwerpunkt von ehrenamtlichen Helfern eines gemeinnützigen Vereins ausgerichtet wird. Dies ist keine kommerzielle Veranstaltung. Wir haben immer große Mühe alle Genehmigungen, Sperrungen, finanziellen Mittel, Helfer und Veranstaltungseinrichtungen zu bekommen und werden während der gesamten Veranstaltung sehr streng von der Genehmigungsbehörde und der Polizei überwacht. Bitte haltet Euch an die Regeln und Sicherheitsbestimmungen. Geht kein Risiko ein und seid rücksichtvoll, wir haben viele Neulinge im Teilnehmerfeld. Schaltet Euer Gehirn nicht aus. Wir möchten, dass alle gesund ins Ziel kommen und dass die Veranstaltung auch im nächsten Jahr stattfinden kann.

Wir hoffen, dass beim 7TT alles klappt und Ihr wieder einen guten Wettkampf habt. Sollte etwas nicht klappen, wendet Euch bitte an Martin. Er hat dann die Schuld. Unsere Fotos findet Ihr auf der Website unter „Bilder + Berichte“.

Bitte behandelt die vielen freiwilligen Helfer (über 200!) gut, sie sind extra und nur für Euch hier und haben es verdient! Die Helfer freuen sich über Euer Lob, Beschwerden bitte ausschließlich an Martin. Bei der Auswahl der Strecke haben wir versucht, die Veranstaltung auch für die Zuschauer attraktiv zu gestalten. Der Nachteil könnte sein, dass es hier oder da mal etwas eng für Euch werden kann. Habt bitte Geduld. Hier geht es nicht um die Qualifikation für Olympia sondern um den olympischen Gedanken.

Genießt die Stimmung, die schönen Wettkampfstrecken und liefert bitte auch eine gute Show für die Zuschauer ab.

Danke und viel Spaß!