

## 16. Mons-Tabor-Triathlon- 31.05.2026

**WICHTIG: Windschattenfahren erlaubt.** Helfer zeigen den Weg. Es ist eine Wendepunktstrecke. Es gilt daher absolutes **Rechtsfahrgebot!**



Liebe Teilnehmer\*innen, bitte beachtet im eigenen Interesse folgende Punkte:

### 1. Wettkampfunterlagen

Bitte überprüft eure Startunterlagen. Diese beinhalten vor allem:

- Startnummer aus festem Papier zur Befestigung an einem Gummiband. Beides gibt es an der Anmeldung. Alternativ kann jeder die Startnummer an seinem eigenen Startnummernband befestigen.
- Startnummer aus Plastik und Kabelbinder zum Befestigen am Lenker des Rades: Die Nr. bitte am Becken den Helfern nennen zur Beschriftung der Oberarme und Einteilung auf die Bahn.
- Infomaterial unserer Sponsoren
- Sebamed Duschgel oder Sonnencreme, diesen Zettel

### 2. Sicherheit

- Die Teilnahme an der Wettkampfbesprechung (15 min. vor dem jeweiligen Start) vor der Wechselzone ist dringend empfohlen. Bitte beachtet den Zeitplan, der bei der Anmeldung aushängt.
- Helmpflicht auf der Radstrecke und in der Wechselzone (das Rad darf nur mit geschlossenem Helm bewegt werden).
- Auf der gesamten Radstrecke gilt die Straßenverkehrsordnung. Die Strecke ist durch Helfer an den Einmündungen zwar abgesichert und gesperrt, wir können aber nicht sicherstellen, dass z.B. Anwohner trotzdem die Strecke befahren. Fahrt also bitte vorsichtig, insbesondere beim Wendepunkt vor dem Bad, der nur langsam zu bewältigen ist.
- Den Anweisungen unserer Helfer ist auf allen Streckenabschnitten Folge zu leisten.

### 3. Einchecken und Auschecken

- Das Einchecken in die Wechselzone ist bis 30 min. vor dem jeweiligen Start möglich. Siehe Zeitplan bei der Anmeldung. Beim Einchecken ist der Helm zu tragen. Wir kontrollieren das Rad, den Helm und die Ablaumlänge (je nach Altersklasse darf eine Kurbelumdrehung nicht mehr als eine festgelegte Strecke Vortrieb erzeugen), neue Werte ab 2025: 5,70 m für Schüler A-D, 6,20 m für Jugend B, auch bei Mountainbikes.
- Einen Transponder zur Zeitnahme gibt es nicht, die Zeiten werden händisch erfasst.
- Rad, Helm, Startnummer und Schuhe bitte im ausgewiesenen Altersklassen-Bereich abstellen bzw. einhängen. Wer nur in der Badehose schwimmt, muss in der Wechselzone noch Oberbekleidung anziehen. Radfahren und Laufen ist nur mit Oberteil gestattet.
- Neben diesen Dingen dürfen sich in der Wechselzone nur noch ein Handtuch und eine Sonnenbrille sowie Radflaschen befinden.

**Bitte wenden!**

- **TEAM-RELAY:** Wer auch den Team-Relay macht, stellt nach dem Einzelwettkampf sein Rad bitte in der Wechselzone in den speziellen Bereich des Teamwettkampfs und checkt nicht aus. Die Teams (ab Schüler B und älter) werden erst am Wettkampftag zusammengestellt. Wenn ihr ein Team gebildet habt, könnt ihr es beim Schwimmstart beim Sprecher oder bei Oliver Spitzhorn eintragen lassen. Teams können auch vereinsübergreifend sein, sollten aber möglichst aus 2 Damen/Mädchen und 2 Herren/Jungs bestehen. Männliche Teilnehmer, die dieses Jahr 18 Jahre alt werden/wurden, schwimmen 50 m mehr.
- Andere Startgruppen absolvieren ihren Wettkampf, während ihr ein- oder auscheckt. Die Wechselzone ist aber in verschiedene Bereiche unterteilt, damit ihr Euch nicht gegenseitig stört. Achtet aber bitte darauf, dass ihr in der Wechselzone niemanden behindert; lauft daher in der Wechselzone nicht herum. Nur Teilnehmer bis Schüler C einschließlich dürfen einen Helfer mit in die Wechselzone nehmen; ältere Teilnehmer checken alleine ein und aus.
- Die Radrückgabe erfolgt nur gegen **Vorzeigen der Papierstartnummer** und Übereinstimmung mit der Plastikstartnummer am Rad. Die Plastikstartnummer ist beim Verlassen der Wechselzone abzugeben.

#### 4. Sonstiges

- Beim Schwimmen ist zwingend die von uns dort ausgegebene Badekappe zu tragen, da nur so die Bahnen richtig gezählt werden können (Farbe!). Nach dem Schwimmen ist die Kappe am Becken ausziehen und dort zu hinterlassen.
- Die Startnummer darf beim Schwimmen nicht getragen werden, sie ist erst in der Wechselzone anzulegen. Bitte die Startnummer beim Radfahren auf dem Rücken, beim Laufen vorne tragen.
- Die Wechselzone beginnt und endet zur Radstrecke mit einer Wechsellinie, an der auf- bzw. abgestiegen werden muss; in der Wechselzone darf das Rad nur geschoben werden.
- Es gilt **Windschattenfreigabe** auf der Radstrecke. Beachtet bitte die Regeln laut Sportordnung: **Keine Aerolenkeraufsätze und keine Hörnchen bei MTBs.** Beim **Team-Relay** darf auch Windschatten gefahren werden. Scheibenbremsen sind erlaubt.
- Denkt daran, dass ihr eure Radrunden selbst mitzählt. Jeder ist für seine Radstrecke selbst verantwortlich. Wir kontrollieren nur, greifen aber nicht ein oder geben Anweisungen zur richtigen Rundenzahl.
- Die Laufstrecke ist eine Wendepunktstrecke. An dem Wendepunkt erhält man ein Gummiband (mit Ausnahme von Sch D und Sch C, da der Wendepunkt in Sichtweite ist). Wer im Ziel kein Band hat, kann leider nicht gewertet werden und muss disqualifiziert werden. Unsere Helfer sind angewiesen, Euch die Bänder aufzudrängen, aber achtet im eigenen Interesse bitte selbst darauf.
- Die Siegerehrung findet so zeitnah wie möglich nach dem jeweiligen Rennen statt. Achtet bitte auf die Durchsagen. Nicht anwesende Teilnehmer erhalten keine Preise. Wir schicken solche auch nicht nach.
- Duschen und Umkleiden (auch Sammelumkleiden) findet ihr im Hallenbad. Benutzt bitte den Haupteingang (bei der Startunterlagenausgabe), nicht den Eingang vom Freibad durch die Schwimmhalle. An der Kasse wird man Euch dann gegen Vorweisen der Startnummer einlassen.
- Toiletten befinden sich in den Duschen; diese dürfen aber nur in Wettkampfkleidung und barfuß betreten werden. Weitere Toiletten (auch für Zuschauer) befinden sich im Eingangsbereich des Hallenbades und des Freibades.

Das gesamte Team des **Mons-Tabor-Triathlons** wünscht Euch einen schönen und fairen Wettkampf und wir hoffen, dass wir bei der jeweiligen Siegerehrung möglichst viele zufriedene Gesichter sehen.

Viel Spaß!

RSG Montabaur e.V.