

Notfallnummern: Wettkampfleitung Udo Lange 0151-50541196 /

Sanitäter: Tim Schikora 0151/43221006

07:30 Uhr

Öffnung Meldebüro

07:45 Uhr

Öffnung Wechselzone

Wettkampfbesprechung vorm Schwimmbad (Außen) für die Kurzdistanz um 8:30 Uhr

Wettbewerb: Triathlon

Starts	Startzeiten	Einzel Start: alle 15 Sek.	Wettbewerb		Schwimmen im Außenbecken		Radstrecken		Laufen im Stadtpark	
1. Start	9:00	Einzel Start: alle 15 Sek.	Kurzdistanz	Für den 1. Start Kurzdistanz um 9:00 Uhr	1000 m	8 Runden	37 km	5 Radrunden	10 km	4 Laufrunden

Wettkampfbesprechung vorm Schwimmbad (Außen für Verbands/ und Landes Liga Nord um 9:10 Uhr

Nach der Kurzdistanz (wenn der letzte aus dem Wasser ist, wird es eine kurze Pause von 5 Min geben. Dann geht's mit der Sprintdistanz für 2 Ligen / Volksdistanz weiter

2. Start Verbandsliga Nord (Sprint)	ab 09:40 Uhr	Einzel Start: alle 15 Sek.	2. Start Verbandsliga Nord (Sprint)	Für den 2. Start: Sprintdistanz Liga Starts/ Volksdistanz ab 9:40 Uhr	500 m	4 Runden	22 km	3 Radrunden	5 km	2 Laufrunden
--	-----------------------------	----------------------------	-------------------------------------	--	-------	----------	-------	-------------	------	--------------

Nach der Kurzdistanz (wenn der letzte aus dem Wasser ist, wird es eine kurze Pause von 5 Min geben. Dann geht's mit der Sprintdistanz für 2 Ligen / Volksdistanz weiter

Starts	Startzeiten	Einzel Start: alle 15 Sek.	Wettbewerb		Schwimmen im Außenbecken		Radstrecken		Laufen im Stadtpark	
--------	-------------	----------------------------	------------	--	--------------------------	--	-------------	--	---------------------	--

3. Start Landesliga Nord (Sprint)	ab 10:20 Uhr	Einzel Start: alle 15 Sek.	3. Start Landesliga Nord (Sprint)		500 m	4 Runden	22 km	3 Radrunden	5 km	2 Laufrunden
-----------------------------------	---------------------	----------------------------	-----------------------------------	--	-------	----------	-------	-------------	------	--------------

Nach den Liga Wettbewerbern (Sprintdistanz) gibt es eine kurze Pause von 5 Min geben. Dann geht's mit der Sprintdistanz Volksdistanz weiter

Wettkampfbesprechung vorm Schwimmbad (Außen für Volksdistanz um 10:45 Uhr

4. Start Volksdistanz	ab 11:15 Uhr	Einzel Start: alle 15 Sek.	4. Start Volksdistanz		500 m	4 Runden	22 km	3 Radrunden	5 km	2 Laufrunden
-----------------------	---------------------	----------------------------	-----------------------	--	-------	----------	-------	-------------	------	--------------