



LBS CUP Triathlon - 24.04.2016 Backnang

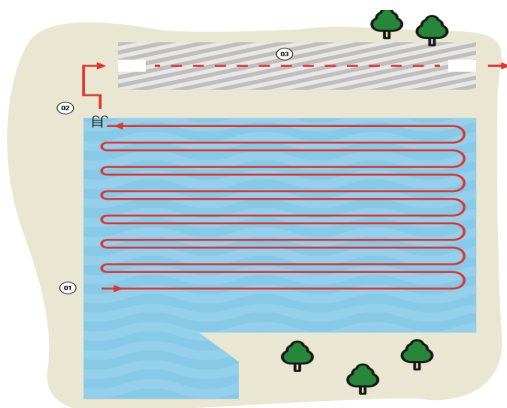
Triathlon einmal anders erleben – das ist Triathlon in Backnang, der Auftakt der Baden-Württembergischen LBS Cup Triathlonliga.

1. Wettbewerb

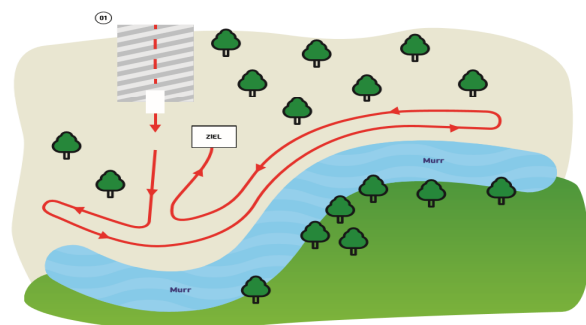
Der Ligawettbewerb ist in zwei Teile gegliedert. Dazwischen findet eine Pause statt

a) Swim&Run – 0,7/2,0

Einzelstart alle 15 Sekunden im Freibad Backnang. Die Bahnlänge beträgt 50 m. Kälteschutzanzüge dürfen nicht getragen werden. Die vom Veranstalter zugeteilte Bademütze ist zu tragen. Die Athleten sind eigenverantwortlich rechtzeitig beim Schwimmstart. Es erfolgt ein Wasserstart am Beckenrand. Die einzelnen Bahnen können nur an den vorgesehenen Stellen gewechselt werden. Bahnwechsel nach jeden 100 Metern. Am Ende der letzten Schwimmbahn befindet sich rechts der Ausstieg. Auf der letzten Bahn erfolgt rechts ein direkter Ausstieg ohne Anschlag. Nach dem Schwimmen geht es in die WZ I im Freibad und von dort auf die 2 km lange, flache, asphaltierte Laufstrecke mit zwei Wendepunkten. Das Ziel befindet sich im Freibad.

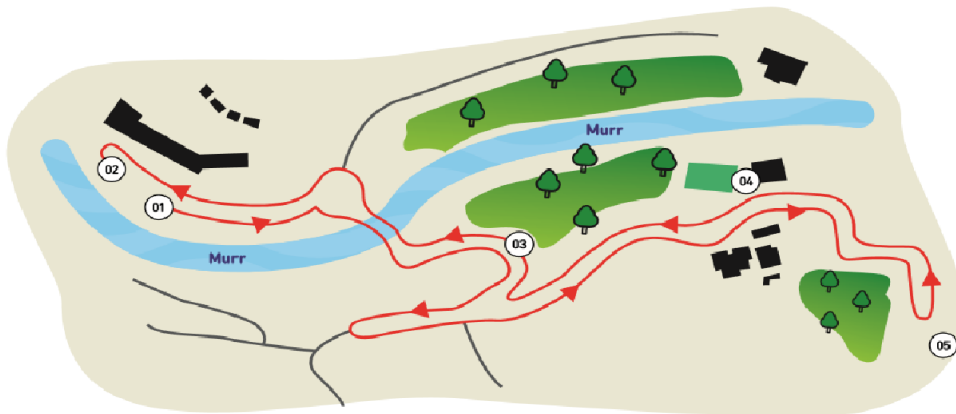


Swim & Run - 0,7 / 2,0

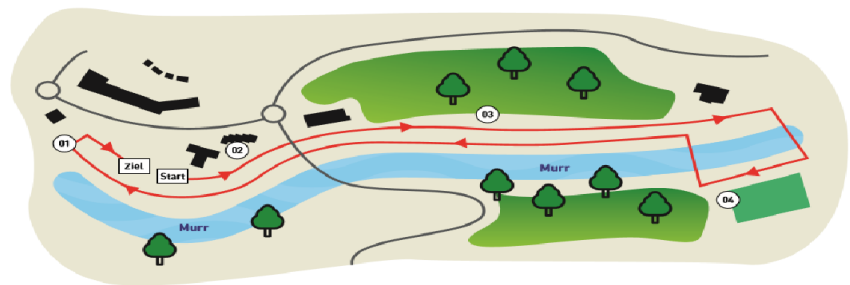


b) Bike&Run – 20 / 5

Jagdstart auf der Bleichwiese mit der Differenzzeit aus a) Swim&Run. Gestartet wird barfuß in Rennkleidung. Schuhe, Socken etc. befindet sich am Wechselplatz wie bei einem normalen Triathlon. Die Startnummer wird beim Jagdstart vom Athleten vorne getragen. Es sind vier Radrunden je 5 km zu fahren. Danach geht es wieder in die WZ II Bleichwiese und von dort auf die Laufstrecke. Es folgt eine flache Wendepunktlaufstrecke mit zwei Runden. Am Ende der zweiten Runde erfolgt der Zieleinlauf auf der Bleichwiese.



Bike & Run - 20 / 5 Km



2. Ablauf

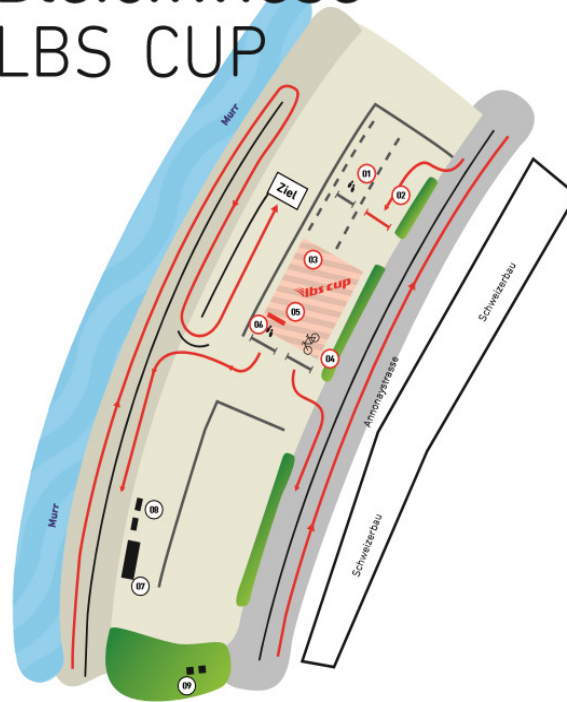
Für alle Ligateilnehmer befindet sich die Athletenregistrierung und Startpasskontrolle im Wettkampfbüro II auf der Bleichwiese bei der Wechselzone II.

Alle Teilnehmer fahren zuerst die Wechselzone II (Bleichwiese) in der Backnanger Innenstadt an. Sie folgen der Beschilderung „LBS Cup“. Hier erhaltet ihr alle Startunterlagen, Transponder für den Wettkampf, Bademütze und eine Körperbeschriftung mit eurer Startnummer. Danach erfolgt der Check-In „Bike & Run“ in der WZ II. Rad, Helm, Brille und Schuhe werden am Wechselplatz abgelegt. Das Startnummernband mit Startnummer bleibt beim Athleten.

Vom Ausrichter wird die Verwendung von zwei Paar Laufschuhen (Ablage in WZ 1 und WZ 2) empfohlen.

Bleichwiese

LBS CUP



Anschließend begeben Sie sich in das ca. 2 km entfernte Freibad. Die Strecken dort hin sind frei befahrbar.

Seien Sie bitte rechtzeitig und pünktlich im Bad. Sie sind eigenverantwortlich für Ihren Schwimmstart verantwortlich. Im Freibad befindet sich die WZ I. Dort wird die Laufkleidung und das Startnummernband mit der Startnummer abgelegt.

Die Startreihenfolge wird rechtzeitig vor dem Wettkampf bekannt gegeben (Ligareport).

Im Freibad erfolgt Teil a) Swim & Run. Danach begeben Sie sich wieder zurück in die Innenstadt zur WZ II. Hier erfolgt Teil b) ein Jagdstart mit der Differenzzeit aus a). Jede Liga hat einen eigenen Jagdstart. Vor dem Start wird für die Teilnehmer in einem kurzen Zeitfenster nochmals die WZ II geöffnet. Hier kann auch das Rad mit Verpflegung versehen werden. Vor dem Jagdstart erhält jeder Athlet auf die rechte Hand die Startdifferenzzeit zum Erstplatzierten aus dem Swim & Run. Die Athleten treten barfuß (kann sich evtl. temperaturbedingt noch ändern) zum Jagdstart an und tragen ihre Startnummer vorne. Die WZ II verfügt über einen sauberen Asphalt. Nach dem Jagdstart geht es weiter wie im normalen Triathlon. Sie rennen zum Rad, ziehen den Helm auf, drehen die Startnummer nach hinten und verlassen die WZ II. Es folgt ein 5 km langer Rundkurs mit anspruchsvollen Steigungen. Es sind vier Runden zu fahren. Es erfolgt eine Rundenkontrolle. Die Radstrecke ist komplett gesperrt. Auf dem Rundkurs gilt absolutes Rechtsfahrgebot. Wer die markierte Straßenmitte (Mittellinie, Leitkegel) überfährt wird disqualifiziert. Die Strecke hat drei Wendepunkte. Besondere Gefahrenstellen sind:

- scharfe Rechtskurve (90 Grad + unübersichtlich) bei der Abfahrt von Sachsenweiler
- Wende bei der Bleichwiese (scharfe Kehre vor dem Kreisverkehr über das Mittelbankett)

Diese Stellen werden wir auf unserer Homepage veröffentlichen.

Am Ende der vierten Radrunde erfolgt die Einfahrt in die Bleichwiese WZ II. Dort wechseln Sie vom Bike zum Run. Es werden abschließend zwei Laufrunden von je 2,5 km gelaufen. Danach erfolgt der Zieleinlauf auf der Bleichwiese.

3. Renninformationen

Aktuelle Informationen, Startreihenfolge und Strecken werden auf der Homepage des <http://city-triathlon.trioclubbacknang.de/> und im Ligareport veröffentlicht.

In jedem Zielbereich wird Verpflegung bereitgestellt. Auf der Laufstrecke gibt es eine Verpflegungsstelle (Bleichwiese – Übergang in die zweite Laufrunde) Eine Wegwerfzone gibt es nur im Bereich der Verpflegungsstelle. Wer außerhalb dieser Zone Verpflegungsabfall entsorgt muss mit einer Disqualifikation rechnen.

Duschkmöglichkeiten gibt es im Freibad bis 18.00 Uhr.

4. Zeitplan

Zeit Liga

07:30 Abholung Startunterlagen – WZ 2
07:30 Check-In Bike – WZ 2
07:30 Check-In Swim&Rund WZ 1
10:15 Wettkampfbesprechung Liga
10:30 Ende Check-IN W1 und WZ 2
10:30 Start Swim& Run
12:45 Ende Swim&Run
13:00 Jagdstart 1. Liga
13:40 Jagdstart 2. Liga
14:20 Jagdstart 3. Liga
15:00 Jagdstart Frauen
15:40 Jagdstart Senioren
16:00 Siegerehrung 1 + 2 Liga
17:00 Ziel-Schluss
17:15 Siegerehrung
18:00 Ende Streckensperrung
20:00 Ende Bleichwiese

Wir wünschen euch allen ein tolles sportliches Event

Citytriathlon Backnang
OrgaLeitung

